

Kreuzzug gegen Fette

Wir bringen immer mehr Kilos auf die Waage. Weltweit sind laut WHO mehr als eine Milliarde Menschen übergewichtig, mindestens 300 Millionen adipös. Die Zahl der Unterernährten wird auf 854 Millionen geschätzt. Somit gibt es mehr übergewichtige als unterernährte Menschen auf der Welt.

Als Gründe für den Anstieg an Übergewicht und Adipositas werden Überernährung und Bewegungsmangel identifiziert. Faktoren, die diese Verhaltensweisen begünstigen, sind die zunehmend sitzenden Tätigkeiten in Beruf und Freizeit, das ständig lockende Warenangebot, steigende Portionsgrößen, Auto, Lift und Rolltreppen usw.

Der von Henning Schmidt-Semisch und Friedrich Schorb herausgegebene Sammelband „Kreuzzug gegen Fette“ („Fette“ im doppelten Wortsinn) sucht nicht „nach Gründen für Adipositas, sondern beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Aspekten ihrer Problematisierung“. Wie selbstbestimmt können und dürfen KonsumentInnen sein, wenn einerseits zu mehr Konsum verführt wird, andererseits mit Bevormundungs- und social engineering-Praktiken vor zu viel Gewicht „geschützt“ werden soll. Das Buch „Kreuzzug gegen Fette“ betrachtet hauptsächlich den zweiten Aspekt: Wie war es möglich, dass Übergewicht vom individuellen Problem zur Schicksalsfrage moderner Gesellschaften werden konnte? Wie geht die Gesellschaft, die Gesundheit als höchstes Gut definiert, mit Dicken, mit „PräventionsverweigerInnen“ um? Wird Adipositas als selbstverschuldetes Fehlverhalten oder als Symbol einer „undisziplinierten Unterschichtskultur“ gesehen, wie Friedrich Schorb es anhand eines Beispiels darstellt? Wer sind die ökonomischen und politischen Profiteure der Dramatisierung? Bringt der „flexible Kapi-

talismus“ neue Anforderungen an die „real existierenden Körper“, wie Eva Kreisky in ihrem Beitrag formuliert? Diese und viele weitere Fragen werden von den AutorInnen spannend und informativ beleuchtet und regen zum Nachdenken an. Einen möglichen Ausweg zeigt Lotte Rose im abschließenden Kapitel: Es geht nicht um die „einfache Kausalität“, in der Gesundheit als Produkt bestimmter Lebensmittel oder Inhaltsstoffe gesehen wird, sondern um die sozialen und kulturellen Bedingungen der Nahrungsaufnahme, um unsere Esskultur im weitesten Sinne. „Zu überlegen wäre daher, (...) wie mithin eine gesundheitsfördernde Esskultur gestaltet werden könnte.“ Jawohl!

Rosemarie Zehetgruber



Henning Schmidt-Semisch, Friedrich Schorb (Hg.): **Kreuzzug gegen Fette**. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. VS-Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2008. 242 S., EUR 24,90 ISBN: 978-3-531-15431-2



Was wir essen

Vorsicht: Vitamine!

Zugesetzte Vitamine in Säften, Joghurts, Fertigsuppen oder Frühstücksflocken sollen sie gesünder, haltbarer oder optisch ansprechender gestalten. Durch den Konsum der schier allgegenwärtigen angereicherten Produkte kann allerdings die Vitaminzufuhr schnell außer Kontrolle geraten. Die Zufuhr ist schnell einmal zu hoch und unausgewogen. Da alle Nährstoffe im Körper in enger Wechselwirkung stehen, kann eine überhöhte Aufnahme eines einzelnen Stoffes das empfindliche Gleichgewicht stören. Eine Überversorgung mit Vitamin A etwa kann die Knochendichte senken und die Wahrscheinlichkeit für Brüche verdoppeln. Der Grund: Vitamin A wirkt als Gegenspieler von Vitamin D, das für die Kalziumeinlagerung in den Knochen zuständig ist. Studien zeigten auch, dass hohe Mengen Beta-Carotin bei RaucherInnen das Lungenkrebsrisiko erhöht, statt es wie angenommen zu senken.

Wer regelmäßig Vitamin A, Vitamin E, Beta-Carotin & Co schluckt, kann also seiner Gesundheit schaden. Ein Liter Multivitaminensaft enthält mitunter das Zwölfwache der empfohlenen Dosis von Beta-Carotin. Dieses Provitamin wird auch eingesetzt, um Shrimps, Lachs, Limonaden, Eier oder Chips verführerisch gelborange zu färben. Vitamin B2 macht Puddings, Dessertcremes oder Eis schön gelb. 100 g Salami enthält bis zu 20 mg vom Antioxidationsmittel Vitamin C – fast mehr als ein Apfel!

Dass die natürlich in Obst, Gemüse, Getreide und anderen Lebensmitteln enthaltenen Vitamine gesund sind, ist unbestritten. Künstlich erzeugte bzw. isolierte Nährstoffe, die Lebensmitteln zugesetzt werden, sind es aber offenbar nicht unbedingt.

Rosemarie Zehetgruber, gutessen consulting
www.gutessen.at