



Den

INSIDER

MÄRZ 2002 - N°9

**Manipuliert
beim Essen?**

DIE INDUSTRIE

UNSER ESSVERHALTEN – ERGEBNIS

Frühstücksflocken und Pommes frites haben ihre gesunden Vorgänger Brot und Kartoffeln längst besiegt.

Das Geheimnis ihres Erfolges:

- **Mit technischen Tricks wird unser Appetit gesteuert.** Es ist kein Zufall, dass uns die Pommes frites in einem bestimmten Fast-Food-Restaurant besonders gut schmecken. Entscheidend sind die Dicke der Kartoffelstäbchen, die Dauer der Zubereitung, das verwendete Fritierfett, die Sorte der Kartoffeln, etc.
- **Vorlieben wie unser Appetit auf Süßes werden gnadenlos ausgenutzt.** Knusperflocken ohne Zucker wären ungenießbar.



ALS SIEGER

ERFOLGREICHER MANIPULATION



- Es stimmen nicht nur Geschmack und Geruch, sondern auch das Aussehen, das Mundgefühl und der Biss. Chips müssen richtig schön krachen, Schokolade soll auf der Zunge zergehen.

- Jedes Produkt erhält ein bestimmtes Image. Zum Beispiel: cool, modern oder gesund. Verkauft wird kein Lebensmittel, sondern ein Lebensgefühl. Nach dem Motto: Wenn Ihr dieses Lebensmittel esst, seid Ihr einfach "in"! Müttern wird erzählt: Wenn Sie ihrem Kind dieses Lebensmittel geben, bleibt es gesund.

CHIPS SIND EINFACH UNWIDERSTEHLICH

Schon mal versucht, eine Tüte Chips nicht leer zu essen? Und? Hat nicht geklappt? Kein Wunder. Das geht nämlich nicht.

Zwei schlaue Schachzüge der Industrie werden dafür verantwortlich gemacht:

1. Die ausgeklügelte Konsistenz der Chips, die einem das Wasser im Mund zusammen laufen lässt und Appetit auf mehr macht.
2. Natriumglutamat, ein Geschmacksverstärker, der Nachgeschmack erzeugt.

HAUPTSACHE SÜß

Die Industrie macht sich unsere Vorliebe für Süßes zunutze, indem sie ihre Produkte besonders stark süßt. So sind:



in zwei Kugeln Eiscreme ▶ 6 Stück Würfelzucker



in einer kleinen
Flasche Cola (0,33l)

▶ 12 Stück



in einer Tafel Schokolade (100g) ▶ 7 Stück



in einer Flasche
Tomatenketchup (300ml)

▶ 23 Stück



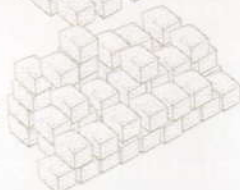
in einer Packung
gesüßtem Müsli (500g)

▶ 28 Stück



in einer Tüte
Gummibärchen (200g)

▶ 49 Stück



in einem Glas
Nuss-Nougat-Creme (400g)

▶ 87 Stück



ERDBEEREN AUS DER FABRIK

Noch nie künstliche Erdbeeren gegessen? Sicher??? Was ist zum Beispiel mit Erdbeerjoghurt? Wer im Ernst glaubt, dass da immer echte Erdbeeren drin sind, lässt sich von der Industrie ganz schön an der Nase herumführen.

Es gibt nämlich gar nicht genug Erdbeeren auf der Welt, um in jeden Erdbeerjoghurt, Erdbeerpudding, jedes Erdbeereis etc. echte Erdbeeren hineinzutun.

Außerdem wäre das viel zu teuer. Billiger sind künstliche Aromen, die täuschend echt nach Erdbeere schmecken und massenweise für einen Spottpreis hergestellt werden können.

Woran man erkennt, ob echte Erdbeeren im Joghurt sind? Ganz einfach: Zutatenliste studieren. Nur wenn "Erdbeeren" auf der Liste stehen, sind auch Erdbeeren drin. Die reichen aber nicht immer, um dem Joghurt auch genügend Erdbeergeschmack zu geben. Hinzu kommt dann noch "Aroma", der **Erdbeergeschmack aus der Chemieküche**. Das Aroma schafft es aber auch alleine.

Trickreich: Auf den meisten Joghurts steht "Fruchtmischung". Woraus die Fruchtmischung besteht, erfährt man jedoch nicht.

"Natürliches Aroma" klingt zwar besser als einfach nur "Aroma", hat aber mit Erdbeeren genauso wenig zu tun. **Natürliches Erdbeeraroma kann zum Beispiel aus Sägespänen hergestellt werden.** Betrug? Ach wo – Sägespäne sind doch natürlich, oder etwa nicht?

Übrigens: Für die schöne rosa Farbe des Joghurts kommt einfach ein wenig Farbstoff rein.

Na dann: Guten Appetit!



TRICKS DER WERBUNG

Die Firmen wollen mit der Werbung nur eins: Ihre Produkte verkaufen. Dafür scheint ihnen kein Schwindel zu blöd zu sein. Das Schlimmste dabei: Wir fallen auch noch darauf rein!

Ein typisches Beispiel:

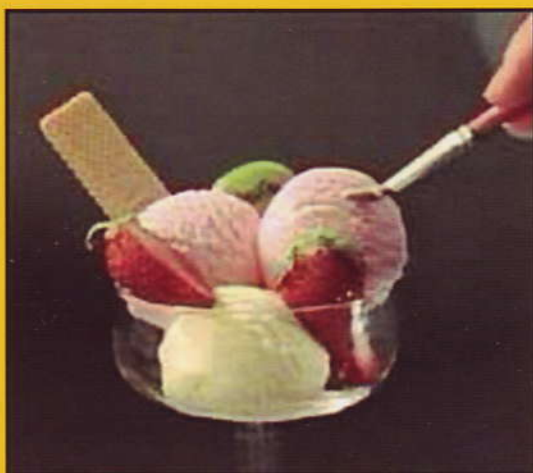
“Die Schnitte mit der Extraportion Milch”. Die Werbung verspricht uns ein Produkt, das uns wertvolle Milch liefert. Sicher: Milch ist auch drin, wenn auch nur in stark verarbeiteter Form. Zum größten Teil besteht das Produkt aber aus Zucker und diversen Zusätzen.

Hier wird ein gesundheitlicher Wert hervorgehoben, der so nicht existiert.



Werbung
verboten

Schon mal über die tollen Fotos auf der Verpackung gewundert? In Wirklichkeit sieht es gar nicht so lecker aus? Das ist die **Kunst der Food-Fotografie**. Die Lebensmittel werden künstlerisch in Pose gesetzt und bekommen meist noch einen besonderen Anstrich mit Pinsel und Farbe.



Wie Lebensmittel fotografiert werden, kann man unter www.die-maus.de/sndg/sags_foodfoto.phtml nachschauen. (Nicht davon abhalten lassen, dass "die-maus.de" eigentlich für kleine Kinder ist – die Kleinen werden echt gut informiert.)

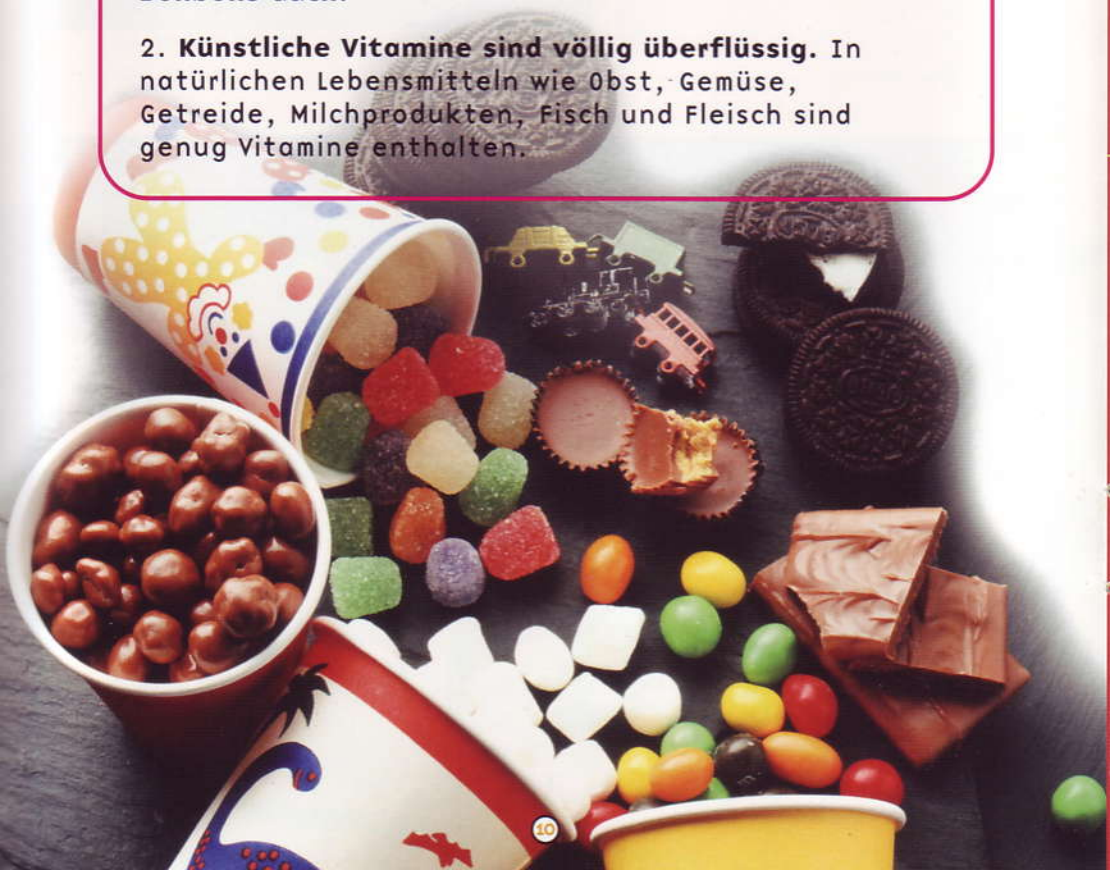
GESUNDE BONBONS?

Unglaublich: **Sogar Bonbons sollen gesund sein! Aber nur die mit "besonders vielen Vitaminen" drin.**

Doch seit wann sind eigentlich Vitamine in Bonbons? - Seit zu der Zucker-Aroma-Mischung welche dazugekippt werden. Wozu das gut sein soll, ist ja wohl klar: Die ungesunden Bonbons erwecken den Anschein doch ein wenig gesund zu sein. Folge: Wenn schon Bonbons, dann wenigstens die mit den besonders vielen Vitaminen, die sind zumindest nicht ganz so schlecht, ... Wirklich?

Dagegen spricht:

- 1. Sie enthalten genauso viel Zucker wie alle anderen Bonbons auch.**
- 2. Künstliche Vitamine sind völlig überflüssig.** In natürlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukten, Fisch und Fleisch sind genug Vitamine enthalten.



ETWAS MEHR DURCH- BLICK

Ob eher viel oder eher wenig von der jeweiligen Zutat im Produkt enthalten ist, verrät uns die Reihenfolge der Zutaten auf der Zutatenliste. **An erster Stelle steht die Zutat, von der am meisten drin ist, an letzter Stelle diejenige, von der am wenigsten drin ist.**

Beispiel:

Auf einer Dose Gemüsesuppe erscheint das Gemüse erst an sechster Stelle - hinter dem Salz. Viel Gemüse ist in der Suppe ganz bestimmt nicht drin, wenn da sogar mehr Salz drin ist!

Vorsicht bei Zucker (=Saccharose): Der steht zwar häufig recht weit hinten, aber da kommen meist noch andere Zucker hinzu, die sich hinter Namen wie Glucosesirup, Maltodextrin, Maltose, Lactose, Maissirup, Dextrose und Fructose verstecken!





SCHLANK UM JEDEN PREIS?

“Nur schlanke Menschen sind attraktiv und erfolgreich.”

- Dies wird uns von Fernsehen, Zeitschriften und Werbung eingetrichtert.

Wie gut das funktioniert, ist erschreckend: Wer keine Modelfigur hat, fühlt sich unattraktiv und beim anderen Geschlecht nicht akzeptiert. Fast jeder meint ein paar Pfund abspecken zu müssen.


Die Wirklichkeit sieht anders aus:

- **Schlanksein hat mit Erfolg und Freunden nichts zu tun.** Selbstbewusste Dicke haben genauso viel Erfolg und Freunde im Leben wie selbstbewusste Dünne.
- **Was als Ideal dargestellt wird, ist in Wirklichkeit Untergewicht.** Die Models sind nicht schlank sondern mager! Wer diesem Bild nacheifert, läuft Gefahr ernsthaft krank zu werden.

Sogar süchtig kann man werden! Zahlreiche Magersüchtige und Ess-Brechsüchtige beginnen mit harmlosen Diäten. Doch irgendwann wird bei ihnen der Wunsch schlank zu sein zum Zwang.

WIRKLICH ZU DICK?

Nicht jeder hat eine Modelfigur. **Jeder hat sein individuelles Gewicht.** Gegen die Veranlagung lässt sich nichts machen. Doch wer ist nun wirklich zu dick? Die Grenze zum Übergewicht lässt sich schwer ziehen. Vor allem in der Jugend. Ein Wachstumsschub kann vieles ändern. Vor allem für die Jüngeren gilt: "Babyspeck" kann sich auswachsen. **Daher gilt: Finger weg von Tabellen!** Die sind entweder für Erwachsene oder für Kinder gedacht. Bei Jugendlichen führen sie nur zu falschen Ergebnissen.



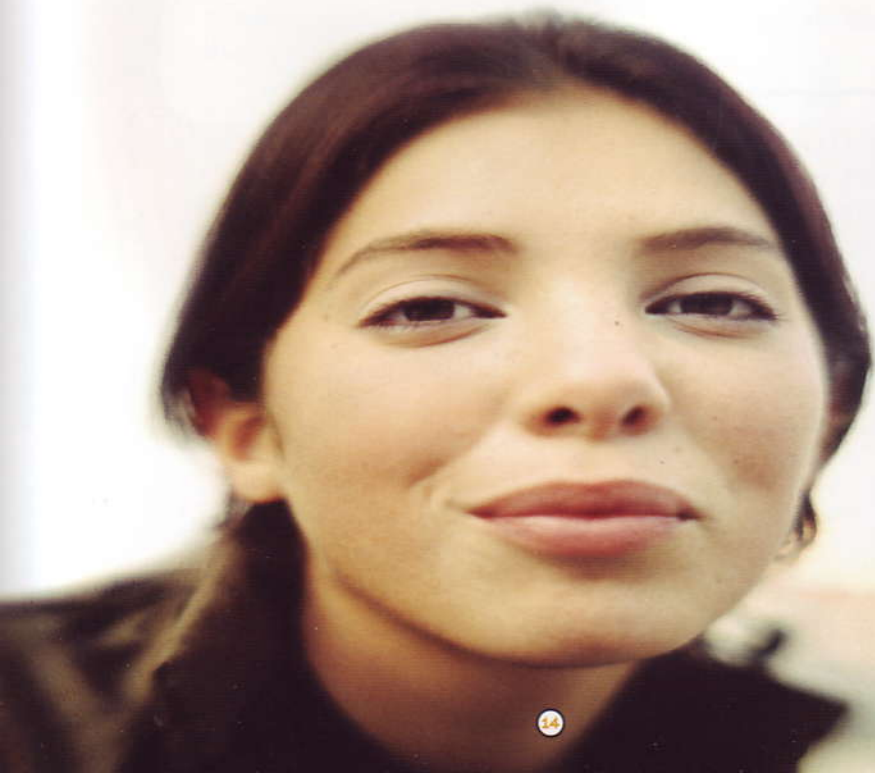
Ernsthafte Gedanken um ihr Gewicht brauchen sich nur diejenigen zu machen, die vom Arzt darauf hingewiesen werden oder die beim Sport merken, dass ihnen die Kraft fehlt, ihr eigenes Gewicht zu bewegen.

DIÄTEN MACHEN DICK!

Auch für diejenigen, die wirklich Übergewicht haben, gilt: **Erstmal cool bleiben! Bloß keine Wunderdiät oder Appetitzügler ausprobieren.**

Denn die nutzen nur denjenigen, die Geld daran verdienen. Dünner wird man davon nicht. Im Gegenteil: **Von Diäten wird man nur immer dicker.**

Warum? Wenn der Körper weniger Kalorien erhält als gewöhnlich – sei dies durch eine Diät oder durch eine Hungersnot – schaltet er auf ein Sparprogramm um. Er kommt dann mit viel weniger Kalorien aus und nimmt nach kurzer Zeit kaum noch ab. Wird wieder normal gegessen, will der Körper das Defizit der Hungerszeit ausgleichen und nimmt um so mehr wieder zu.



ABNEHMEN KANN MAN NUR LANGSAM

Sinnvolle Tipps:

Viel geholfen ist meist, wenn man die Ursache für das Übergewicht kennt. Wer zu dick ist, isst mehr als er verbraucht. Wird also wirklich zuviel gegessen? Oder fehlt nur die Bewegung, die die aufgenommene Energie wieder verbraucht?

Sehr häufig liegt das Problem vor allem an einem Mangel an Bewegung. Der beste Tipp zum Abnehmen ist daher: **Viel bewegen, regelmäßig Sport treiben.**

Oft hilft es aber auch, vollwertiger zu essen. Das heißt: **Weniger Naschen und weniger Knabberereien zwischendurch.** Dafür mehr Getreide, Gemüse, Obst und Milchprodukte.

Wichtigste Regel beim Essen: **Nur essen, wenn man auch wirklich Hunger hat!** Also nicht aus Frust oder Langeweile.



ALLES SAFT, ODER WAS?

- Selbstgepresster Saft: 100% Frucht
- Reiner Fruchtsaft: 100% Frucht
Achtung: Fruchtsaft ist auch mit Zuckerzusatz erhältlich – Inhaltsverzeichnis beachten!
- Fruchtnektar: 25-50% Frucht
- Fruchtsaftgetränk: 6-30% Frucht
Zugesetzt werden häufig auch Aromen, damit die Wasser-Zuckerbrühe überhaupt nach irgendetwas schmeckt.
- Limonade: 0-15% Frucht
Geschmack durch Zusatz von Aromen

Also Vorsicht beim Einkauf: Viele Getränke, die den Anschein von Fruchtsaft erwecken, bestehen fast nur aus Wasser und Zucker. Der Geschmack kommt bei diesen Getränken aus zugesetzten Aromen.

adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den **I**NSIDER

c/o Fondation Luxembourggeoise

Contre le Cancer

209, route d'Arion

L-1150 Luxembourg

Tel.: 45 30 33-1

email: flcc@pt.lu