

Studie: Hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel machen ähnlich süchtig wie harte Drogen

07.11.2015

Daniel Barker

Wer Andrew Weils bahnbrechendes Buch *The Natural Mind* [deutscher Titel: *Drogen und höheres Bewusstsein*] aus den 1970er Jahren gelesen hat, kennt bereits den Zusammenhang zwischen hochgradig verarbeiteten Nahrungsmitteln und süchtig machenden Drogen.



Weil beobachtete schon damals, dass beispielsweise das Raffinieren natürlicher Zucker zu reinweißen Kristallen beim Menschen ein Suchtverhalten auslösen kann, ähnlich dem, das durch das Raffinieren von Kokablättern zu reinem Kokain erzeugt wird. Er ging davon aus, dass zu starke Verarbeitung und der Verzehr vieler Nahrungsmittel und anderer Substanzen zu ähnlichen Resultaten führt.

Eine Studie, die jüngst von Wissenschaftlern der University of Michigan durchgeführt wurde, untermauert diese Theorie über Nahrungsmittelabhängigkeit. Der Bericht, der in der *U.S. National Library of Medicine* veröffentlicht wurde, kommt zu dem Schluss, Käse sei „in Wirklichkeit Crack“. Die *Los Angeles Times* schreibt:

Pizza landete – kaum überraschend – auf Platz eins der süchtig machenden Nahrungsmittel. Sie ist nicht nur eine Art Grundnahrungsmittel für Jugendliche, Collegestudenten und Erwachsene, sondern es gibt einen wissenschaftlichen Grund, warum wir alle gern Pizza essen, und es hat mit dem Käse zu tun.

Die Studie ergab, dass manche Nahrungsmittel süchtig machen, weil sie auf bestimmte Weise verarbeitet werden. Je stärker verarbeitet und je fetter das Nahrungsmittel, desto mehr wurde es mit süchtigem Essverhalten in Verbindung gebracht.

Auch wenn Sie noch nie von Weil oder von dieser neuen Studie gehört haben, kennen Sie wahrscheinlich die süchtig machende Eigenschaft bestimmter Nahrungsmittel, besonders von klebrigem, fetten, leckeren Käse auf der Pizza.

Wenn nicht, sind Sie vielleicht stattdessen ein Limo-Junkie? Wir wissen schon, dass die schlimmsten Nahrungsmittel am stärksten süchtig machen. Dazu brauchen wir keine grandiose wissenschaftliche Studie.

Trotzdem sind die Ergebnisse interessant. Zumindest haben wir jetzt eine gewisse Entschuldigung dafür, uns Kekse, Camembert oder was immer unsere Dröhnung ist, in den Mund zu stecken.

In der Zusammenfassung des Berichts heißt es:

Die vorliegende Studie liefert vorläufige Beweise dafür, dass nicht alle Nahrungsmittel gleichermaßen zu suchtähnlichem Essverhalten führen, und dass hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel, die gemeinsame Charakteristika des Missbrauchs mit Drogen aufweisen können (z.B. hohe Dosierung, schnelle Absorptionsrate), offenbar besonders mit „Nahrungsmittel-Abhängigkeit“ in Zusammenhang stehen.

Mit anderen Worten, die hochgradig verarbeiteten Nahrungsmittel wirken auf unseren Körper ähnlich wie süchtig machende harte Drogen: Sie gelangen schnell und hochdosiert ins Blut, aber versetzen sie uns auch in einen „Rausch“ oder machen sie uns „high“ ähnlich wie harte Drogen?

Wie ähnelt Käse dem Heroin?

Dr. Neal Barnard ist Präsident des amerikanischen Ärztekomitees für verantwortungsbewusste Medizin und Autor des Buchs *Breaking the Food Seduction*, in dem er den Mechanismus der Nahrungsmittelabhängigkeit untersucht.

Barnard erklärt die süchtig machende Wirkung der »Casomorphine«, die bei der Verdauung von Käse im Körper gebildet und im Gehirn freigesetzt werden:

Casomorphine binden sich an die Opiat-Rezeptoren des Gehirns und entfalten eine ähnlich beruhigende Wirkung wie Heroin und Morphin. Tatsächlich ist Käse aufgrund seiner Verarbeitung, bei der die gesamte Flüssigkeit ausgepresst wird, eine unglaublich konzentrierte Quelle von Casomorphinen – man könnte ihn als Milchprodukte-Crack bezeichnen.

Es ist also offiziell: Käse ist das neue Heroin. Heißt das, dass wir alle auf Entzug gehen sollten und ganz auf Käse verzichten?

Was Käse anbelangt, so bin ich der Ansicht, dass man ihn nicht ganz aus der Ernährung streichen muss (natürlich ausgenommen den pasteurisierten verarbeiteten Käse-Ersatz). Natürlich kann Käse süchtig machen und dick, aber er ist nicht unbedingt ungesund, wenn er in Maßen genossen wird. Es gilt das Gleiche wie bei raffiniertem Zucker: Sie sollten ihn so weit wie möglich meiden.

Überhaupt sollten Sie keine verarbeiteten Nahrungsmittel essen und stattdessen wo immer möglich frisches Bio-Obst und Gemüse, sowie Fleisch und Milchprodukte aus nachhaltiger Viehhaltung wählen.

Quellen waren u.a.:

KirkusReviews.com; NCBI.NLM.NIH.gov; LATimes.com; LATimes.com; VegetarianTimes.com

Copyright © 2015 by NaturalNews
Bildnachweis: Syda Productions / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.