LIGHT, FETTARM, FETTFREI MEIDEN



Redaktion: compactcook.com - Foto: t-online.de

KURZ VORGESTELLT

Seit über 40 Jahren werden Lebensmittel entwickelt, die light, fettarm oder fettfrei sind. Die Bilanz ist ernüchternd: Wir sind mit diesen Produkten fett geworden.

INFORMATIONEN

Lebensmittel machen nicht zwangsläufig schlank, wenn ihnen das Fett entzogen wird. In vielen fettarmen oder fettfreien Produkten wird nämlich mehr Zucker zugemischt, um den Geschmacksverlust auszugleichen.

Bei Zucker geht es um Kohlenhydrate, die ebenfalls dick machen können. Wenn wir das Fett verteufeln, stellen wir der angeblich «guten» Nährstoffgruppe, nämlich den Kohlehydraten, einen Freipass aus. Wir essen dann mehr davon, als uns guttut.

Seit dem Beginn der Fettarm- oder Light-Welle, die Ende der 70er-Jahre einsetzte, konsumieren die Amerikaner 500 Kalorien pro Tag mehr, die Mehrzahl davon in Form raffinierter Kohlenhydrate wie z. B. Zucker.

Ergebnis: Im Durchschnitt bringt amerikanische Mann bringt heute 17 Pfund mehr auf die Waage - die Frau 19 Pfund - als Ende der Siebzigerjahre.

Erkenntnis: Es ist besser, das Originallebensmittel in vernünftigen Portionen zu essen, als sich mit Light-Produkten vollzustopfen, die jede Menge Zucker und Salz enthalten.

DATEN

Michael Pollan. 64 Grundregeln ESSEN. Goldmann-Verlag 2015