

Krank, dick und träge dank Fast Food

30.03.2006, 15:12 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*



Dipl. troph. Irina Baumbach

Übergewicht und Adipositas sind längst nicht mehr nur im Mutterland des Fast Food, den USA ein Massenphänomen. Auch Bevölkerungsgruppen mit anderen Verzehrsgewohnheiten, wie der mediterranen Ernährung, bleiben nicht verschont. So fanden Doktor Maira Bes-Rastrollo und ihre Mitarbeiter der Universität Seguinto in Navarra, Spanien, jetzt heraus, dass der vermehrte Konsum von Fast Food bei 7194 Spaniern die Entstehung von Übergewicht begünstigte (1), berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Irina Baumbach von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen. Die Wissenschaftler ermittelten die Verzehrsgewohnheiten der Studienteilnehmer über einen Zeitraum von etwa zwei Jahren. 49,5 Prozent aller Teilnehmer brachten nach Abschluss der Studie durchschnittlich 0,64 Kilogramm mehr auf die Waage. Dabei hat sich gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zuckerhaltigen Getränken sowie Hamburgern, Pommes und (Brat-)Würsten und der Zunahme des Körpergewichts besteht. Zu viel Energie und Zucker in diesen Lebensmitteln gehen zu Lasten von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, betont Irina Baumbach. Neben Cola, Limonade, Eistee, Malzbier und Säften zählen Hamburger,

Pommes, Pizza, (Brat-)Würste sowie Fertiggerichte und Chips zu den Dickmachern. Sie machen weniger satt und verdrängen wichtige Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Milchprodukte vom täglichen Speiseplan. Damit gehen dem Körper lebensnotwendige Nährstoffe, die er zur Erhaltung seiner Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentalen Fitness braucht, verloren. Die Folgen sind Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem begünstigt der Verzehr von Junk Food durch den hohen Gehalt an leicht verfügbaren Zuckern die Entstehung einer Insulinresistenz und damit den Diabetes mellitus. Stress, Heißhunger und Hektik sowie keine Zeit zum Einkaufen, veränderte Freizeitaktivitäten und zu wenig körperliche Bewegung verstärken diese Problematik (2). Immer weniger Menschen nehmen sich Zeit für eine ausgewogene Ernährung, Entspannung oder ein gemeinsames Essen am Familientisch. In Zukunft ist verstärkt auf die Ernährung insbesondere von Kindern und Jugendlichen zu achten. Nur durch die Zusammenarbeit von Eltern, Lehrern, Medien und Wirtschaft ist eine langfristige Besserung des Ernährungsverhaltens und -bewusstseins möglich, so Irina Baumbach abschließend. Weitere Informationen sowie die Broschüre „Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t“ sind unter www.ernaehrungsmed.de erhältlich.

Quellen:

(1) Bes-Rastrollo, M et al.: Predictors of weight gain in a Mediterranean cohort: the Seguimiento Universidad de Navarra Study. *Am J Clin Nutr* 2006;83:362-70

(2) Jacobs, David R Jr: Fast food and sedentary lifestyle: a combination that leads to obesity. *Am J Clin Nutr* 2006;83:189-90

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Mariahilfstr. 9, 52062 Aachen

Tel: 0241-961030, Fax: 0241-9610322

presse@ernaehrungsmed.de, www.ernaehrungsmed.de

News-ID: 81877 • Views: 2161 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/81877/Krank-dick-und-traege-dank-Fast-Food.html>