

foodwatch, Fettphobie und WHO

26.08.2015, 20:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pater Lingen*

"Das WHO-Regionalbüro für Europa hatte Anfang 2015 konkrete Vorgaben definiert, wonach nur noch ernährungsphysiologisch ausgewogene Produkte an Kinder vermarktet werden sollten. Dabei spielen unter anderem die Anteile von Fett, Zucker und Salz, aber auch der Kaloriengehalt oder zugefügte Süßstoffe eine Rolle." So meldete foodwatch am 24.08.2015 (Test: Selbstbeschränkung bei Kinder-Werbung wirkungslos). Das Kürzel WHO ("World Health Organization" / "Weltgesundheitsorganisation") wird in den knapp 1.400 Wörtern der foodwatch-Pressemeldung 17-mal genannt. Unstrittig liegt der Konsum von Salz und Zucker bei sehr vielen Menschen viel zu hoch. Anders hingegen beim Fettkonsum; zur Erinnerung: Bestimmte Fettsäuren sind essentiell, d.h. sie müssen dem Körper zugeführt werden. Die essentiellen Omega-6-Säuren werden zwar von vielen überreichlich konsumiert, hingegen leiden viele an einem Mangel bei den Omega-3-Fettsäuren. Zudem ist äußerst fraglich, ob die gängigen O3-Verzehrempfehlungen (z.B. zweimal pro Woche Fisch oder gar nur pflanzliche Quellen wie Leinöl und Walnüsse) überhaupt eine optimale O3-Versorgung sicherstellen können. Im Dokument "foodwatch-Studie zu Kindermarketing für Lebensmittel mit allen untersuchten Produkten im Überblick" heißt es dann: "Die meisten Kinder essen deutlich zu viel Fleisch und Wurst und mit zunehmendem Alter generell zu viele fettreiche tierische Lebensmittel" (6). Also: Fisch wie Sardine und Hering ist ein "fettreiches tierisches Lebensmittel" und eine Quelle für die essentiellen O3-Fettsäuren DHA und EPA. Schweineleberwurst wiederum ist eine Quelle für gut verwertbares Eisen – und Millionen Menschen leiden an Eisenmangel. Auch in der umfangreichen Tabelle getesteter Lebensmittel fehlt eine ausreichend differenzierte Fettbewertung. Es gibt Spalten für "Gesamtfett" und "Gesättigte Fette". Aber eben: Fett ist nicht "böse", sondern lebensnotwendig. Und auch gesättigte Fette sind nicht "böse", sondern können und sollen dem Körper zugeführt werden. Namentlich Butter und Kokos gelten manchen regelrecht als "Superfood". Und wenngleich man vieles bei Danone, speziell bei "Activia" und "Actimel", durchaus kritisieren kann (was foodwatch auch getan hat): Es ist schlichtweg nicht tragbar, wenn Danones Frischkäsezubereitung "Fruchtzwerge" in der foodwatch-Tabelle permanent mit dem Kommentar versehen wird: "zu viel Fett (> 2,5 g)". foodwatch begünstigt somit eine irrationale, gesundheitlich äußerst bedenkliche Fettphobie. foodwatch veröffentlicht dazu ein "Hintergrundpapier der Gesundheitsorganisationen zum WHO-Nährwertmodell" von Stefanie Gerlach, Deutsche Diabetes-Hilfe, mit Verweis auf Deutsche Adipositas Gesellschaft und Deutsche Diabetes Gesellschaft: »Hintergrundinformation "Nährstoff-Profilung": Neue Methode der WHO Europa entlarvt ungesunde Produkte. Verbot von Kinderwerbung soll Kinder vor Übergewicht schützen«. So reißerisch der "Entlarvungs"-Titel klingt, so wenig hilfreich ist das Papier, s. z.B.: "Lebensmittel aus den übrigen Produktgruppen dürfen nur beworben werden, wenn spezifische Maximalmengen für kritische Nährstoffe bzw. Nahrungsenergie pro 100g Lebensmittel nicht überschritten werden, z.B.: Milchgetränke mit zugesetzten Zuckern und/oder > 2,5 g Fett/ 100 g; - Frühstückszerealien mit >10 g Fett und/oder > 15 g Zucker und/oder > 1,6g Salz/ 100 g". Was ist also mit kerngesunden Frühstückszerealien, reich an Nüssen, Mandeln, Kokos etc.? Was soll denn eigentlich an Fetten so schlimm sein, und an welchen Fetten konkret? Ohne jegliche Erklärung werden die Trans-Fettsäuren erwähnt, aber es unterbleibt jeglicher Hinweis auf industriell hergestellte Transfette im Gegensatz zu natürlichen Transfettsäuren. Und warum wird angesichts der Nierenbelastung durch Eiweiße nicht vor proteinreichen Lebensmitteln gewarnt? Und wieso wird nicht vor zu hohem Konsum an - nicht-essentiellen! - Kohlenhydraten gewarnt? Unterm Strich liefert das Experten-Papier also nicht wirklich Hintergrundinformation, sondern vornehmlich Chaos. Zudem: Kritik an Werbung schön und gut, aber das eigentliche Problem sind doch die Eltern resp. die Lehrer, die ihren Erziehungsauftrag nicht genügend ernstnehmen resp. die selbst nicht auf gesunde Ernährung achten und Süßes und Salziges in sich hineinpumpen, selbst wenn sie gar nicht von quietschbunten Comicfiguren auf Verpackungen angesprochen werden. Hier sollte man an erster Stelle "entlarven" bzw. Klartext reden. Hier ein Exkurs: Nach Ansicht des Verf. kann für viele Menschen zur ersten Orientierung die Faustregel helfen, dass man pro Kilogramm/Körpergewicht ca. 1,5-2 Gramm jeweils von Fett, Protein und Kohlenhydraten zuführen soll. F liefert ca. 9kcal/g, P und KH liefern jeweils ca. 4kcal/g. Für das Gewicht ist die Kalorienzufuhr entscheidend. Auch wenn bestimmte Makro- und Mikronährstoffe essentiell sind, also zugeführt werden müssen, dürfen sie natürlich nicht unbegrenzt zugeführt werden: Die Dosis ist das Gift (Paracelsus). Und auch bestimmte nicht-essentielle Nährstoffe haben ihre Berechtigung und ihren Sinn in der Ernährung. Das für die Berechnung des Energiebedarfs zugrundeliegende

"Körpergewicht" sollte dabei meist ein Body Mass Index von 21,0 bis 22,4 sein - denn gerade in diesem Bereich lässt sich oft eine vernünftige, zweckdienliche Masse an Muskeln und Knochen ausbilden. Zur ersten Orientierung für den individuellen Kalorienbedarf können z.B. die Harris-Benedict-Formel oder der Grundsatz 30kcal/kgKgw helfen. Alter, Beruf etc. erfordern ggf. Anpassungen bei der Ernährung. Grundsätzlich sollte bei den Fetten auf einen guten Anteil an ALA, DHA und EPA geachtet werden. Bei den Eiweißen sollten alle essentiellen und semiessentiellen Aminosäuren ausreichend zugeführt werden. Bei den Kohlenhydraten sollte der Zuckeranteil sehr niedrig sein. Jedenfalls gilt: Essen muss in erster Linie zur Stärkung und Gesunderhaltung dienen. Hippokrates von Kos (460 - 370 v. Chr.) prägte den Grundsatz: "Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein." Überschaute man heute den Dschungel von oft widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen, dann lösen sich viele Mythen auf und bleiben viele Fakten übrig. V.a. aber hat schon Hippokrates nachdrücklich auf die Notwendigkeit hingewiesen, die Nahrung dem jeweils individuellen Persönlichkeitsbedarf anzupassen - es gibt nicht "die" richtige Ernährung für alle. Zu berücksichtigen ist z.B. auch die Möglichkeit einer Allergie (ggf. heftige Reaktion des Immunsystems selbst gegen geringe Mengen bestimmter Substanzen) oder einer Unverträglichkeit (eingeschränkte Fähigkeit zur Verdauung bestimmter Lebensmittel, dadurch z.B. Übelkeit). Nun: Wie konnte diese konzertierte Aktion mit den äußerst fragwürdigen WHO-Empfehlungen überhaupt möglich werden? Also: Die WHO ist eine Sonderorganisation der Vereinten Nationen (United Nations / UN). Hierzu soll an dieser Stelle der Hinweis auf "Lucifer Publishing Company" / "Lucis Trust" für weitere Recherchen genügen. Konkret zur WHO: Hans U. P. Tolzin von impfkritik.de veröffentlichte am 22.08.2015 eine Meldung: "Ebola: So werden wir von WHO & Co. belogen!": "Die Symptome einer Ebola-Infektion sind mit den Symptomen vieler anderer Infektionskrankheiten sowie Pestizid- oder Medikamentenvergiftungen identisch. Deshalb darf eine Diagnose erst nach der vollständigen Abprüfung aller möglichen Ursachen gestellt werden, insbesondere, wenn man es möglicherweise mit einem größeren Ausbruch zu tun hat. Doch dies wurde von der Weltgesundheitsbehörde WHO und ihren Komplizen-Organisationen bis heute systematisch unterlassen. Sie tragen nun die Mitschuld an Tausenden von Todesopfern, die bei einer korrekten Diagnose wahrscheinlich hätten vermieden werden können." Ferner lohnt eine Recherche nach UN resp. WHO und dem Themenbereich Geburtenkontrolle - Verhütungsmittel - Abtreibung.

Kurz: Die WHO kann in Gesundheitsfragen keinesfalls als glaubwürdig, geschweige denn als Autorität akzeptiert werden. Sie verbreitet eine gesundheitsschädliche, gesellschaftsfeindliche Ideologie.



Portrait

Rolf Hermann Lingen, geb. 1967 in Recklinghausen, begann nach Abitur 1986 (1,6) und Bundeswehr 1987 (Obergefreiter) das Studium "katholische Theologie für das Priesteramt" in Bochum; 1995 machte er das "Diplom katholische Theologie" mit dem Prädikat "sehr gut" in Chur.

1996 empfing er von Bischof Georg Schmitz in VS-Schwenningen die Priesterweihe; seitdem veröffentlichte er zahlreiche Artikel in unterschiedlichen Medien und Internetpräsentationen und zählt zu den aktivsten und bekanntesten sedisvakantistischen Priestern.

Er hatte 1997 den - mittlerweile ausländischen - katholischen Informationsdienst "Kirche zum Mitreden" gegründet.

News-ID: 867683 • Views: 1172 (Stand: 26.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/867683/foodwatch-Fettphobie-und-WHO.html>