

Kurzfassung

Wie geht unsere Gesellschaft mit Übergewicht um?

Prof. Dr. Christoph Klotter, Fulda

Die Frage nach dem Umgang unserer Gesellschaft mit Übergewicht wird in der Regel nicht gestellt, sondern durch einen Reflex ersetzt: Dem Übergewicht wird der Kampf angesagt. Dieser Krieg fügt sich ein in die lange Tradition des Eintretens für das abendländische Ideal der Mäßigung. In unserer Gesellschaft ist Gesundheit Pflicht. Übergewichtige werden als Menschen begriffen, die sich dieser Leistungsanforderung scheinbar entziehen. Was liegt näher, als sie zu stigmatisieren? Dabei wird nicht bedacht, dass die Übergewichtigen seit geraumer Zeit teilhaben an der steigenden Lebenserwartung und viel gesünder sind als noch vor einigen Jahrzehnten. Auch wenn wir es besser wissen: Wir sind in permanenter Versuchung, entweder den Übergewichtigen die Schuld an ihrem Leiden zu geben (disziplinos, willenschwach, etc.) und/oder andere Schuldige zu suchen.

Prägung durch abendländische Werte

Der Kampf gegen Übergewicht stützt sich auf die abendländische Geschichte. Schon in der griechischen Antike war Übergewicht nicht gern gesehen, galt es doch als Ausdruck der Unfähigkeit, sich angemessen zu mäßigen. Später wurde es als eine Bürgerpflicht gegenüber dem Staat verstanden, sich gesund zu erhalten. So wurde Übergewicht zu einem Angriffsziel, weil es mit Maßlosigkeit und Sünde, Müßiggang und Laster verbunden war, und wurde Übergewichtigen unterstellt, sich ihrer Pflicht als Bürger zu entziehen. Aus dem Schlankheitsideal wurde schließlich eine relativ willkürliche „leere“ Norm, die allerdings mit einer unglaublichen Wirkmacht ausgestattet ist. Sie wurde und wird als prinzipiell erstrebenswert angesehen, assoziiert auch mit Attraktivität und Erfolg. Negative Effekte permanenter Diätversuche wie die massive Ausbreitung von Essstörungen werden heute ebenso ausgeblendet wie die Erkenntnis, dass Übergewicht (BMI von 25-30) mit der höchsten Lebenserwartung einher geht, dass es Menschen gibt, bei denen Übergewicht keine Quelle der Gesundheitsgefährdung darstellt und dass Adipöse teilnehmen an der steigenden Lebenserwartung.

Auf der Jagd nach den Schuldigen

Wir leben in einer paradoxen Welt. Selten in der Menschheitsgeschichte war für eine bestimmte Personengruppe (Menschen in den Industrienationen) die Versorgung mit Lebensmitteln so dauerhaft sichergestellt, dennoch wähnen wir uns nicht im Schlaraffenland, sondern klagen permanent, werden depressiv und fühlen uns durch die Prävalenzrate von Übergewicht dem Untergang geweiht. Die dem Anschein nach Schuldigen – die Übergewichtigen – werden an den Pranger gestellt. Die Suche nach dem Schuldigen an Übergewicht hingegen erweist sich als nicht so einfach, denn bekanntlich ist es multifaktoriell verursacht. Es gibt keine adipöse Persönlichkeit und keinen typischen Essstil, der zu Übergewicht führt. Es kann auch nicht behauptet werden, dass Adipositas eine psychogene Störung darstellt. Die lange unterschätzten Gene spielen eine bedeutsame Rolle. Leider können wir auch nicht entschlossen auf bestimmte Lebensmittel hinweisen, um darauf aufmerksam zu machen, dass sie des Teufels sind – uns also dick machen. Auch die gerne benutzte Verführungstheorie, derzufolge wir unfreiwillige Opfer von Marketing und Werbung sind, ist empirisch schlecht aufrecht zu erhalten.

Mehr Toleranz statt Etikettierung

Bei den möglicherweise besten Absichten, die mit dem Kampf gegen das Übergewicht verbunden sind, ist dennoch nicht von der Hand zu weisen, dass dieser Krieg nicht die Effekte zeitigt, die er erbringen soll. Kein Übergewichtiger wird den Pranger verlassen mit der Motivation abzunehmen. Bei allem Respekt vor einer 2500 Jahre bestehenden Tradition der Mäßigung dürfte es heute dennoch möglich sein, die Übergewichtigen nicht reflexartig als Feinde der Mäßigung zu etikettieren. Vielleicht wäre es möglich, jeder und jedem zuzugestehen, entsprechend ihrer/seiner Konstitution und Facon glücklich zu werden.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE

Kurzfassung

Lebensmittelallergien – worauf man beim Naschen und Knabbern achten muss

Prof. Dr. Margitta Worm, Berlin

Lebensmittelallergien, die ca. 6 Prozent der Kinder und 3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland betreffen, werden durch eine fehlgesteuerte Reaktion des Immunsystems verursacht. Als Risikofaktoren gelten die genetische Veranlagung und die spezifische Exposition. Hauttests und die Messung der spezifischen IgE-Antikörper im Blut geben wichtige Hinweise für das Vorliegen einer Überempfindlichkeit. Für die Diagnosestellung sind Provokationstests die einzige sichere Methode. Betroffene Allergiker müssen die Aufnahme Allergie auslösender Lebensmittel strikt vermeiden. Durch eine entsprechend allergologisch geschulte Fachkraft kann eine gezielte Beratung erfolgen. Ob ein Allergen in einem Lebensmittel vorhanden ist oder nicht, lässt sich bei verpackten Lebensmitteln anhand der Deklaration herausfinden, die EU-weit gesetzlich geregelt ist. Es gibt aber Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht, die Allergiker kennen sollten.

Allergienkennzeichnung bei Lebensmitteln

Lebensmittelallergene sind gemäß der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung deklarationspflichtig, d. h. auf der Packung anzugeben. Zu den allergenen Lebensmitteln zählen derzeit 14, die über 90 Prozent aller Lebensmittelallergien verursachen. Ausgenommen von der Kennzeichnung sind unverpackte Lebensmittel, wie sie z. B. in Bäckereien oder auf dem Wochenmarkt angeboten werden, sowie Angebote und Zutaten im Restaurant- und Kantinenessen. Zutaten, die durch industrielle Verarbeitungsprozesse stark verändert oder aufgereinigt wurden, so dass sie ihr allergenes Potenzial verloren haben, müssen nicht gekennzeichnet werden.

Während die Kennzeichnung allergener Zutaten gesetzlich geregelt ist, ist dies für unbeabsichtigt und technisch unvermeidbar im Produkt enthaltene allergene Lebensmittelbestandteile bislang nicht der Fall. Hier nutzen viele Hersteller primär als

Vorsichtsmaßnahme bzw. aus Haftungsgründen eine entsprechende Angabe wie z. B. „Kann Spuren von ... enthalten“. Ein solcher Hinweis bedeutet, dass das Produkt das genannte Allergen enthalten kann, aber nicht muss.

Die wichtigsten allergenen Zutaten in Süßwaren und Knabberereien

Von den „Allergenen Vierzehn“ können in Süßwaren und Knabberartikeln viele enthalten sein: Glutenthaltiges Getreide, Eier, Erdnüsse, Soja, Milch, verschiedene Nüsse sowie Sesam bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse. Ihr allergenes Potenzial ist unterschiedlich. Erdnüsse und Baumnüsse (wie z. B. Haselnüsse) sind als Lebensmittelallergene von besonderer Bedeutung, da nach ihrem Verzehr auch schwere allergische Reaktionen auftreten können. Untersuchungen mit **Haselnüssen** zeigen, dass sie weniger Allergene im gerösteten als im nicht behandelten Zustand enthalten. Haselnüsse sind u. a. zu finden in Nougat, Nuss-Nougat-Cremes und Nussöl und können enthalten sein in Schokolade, Pralinen, süßem Gebäck, Eis und Brot. Nussfrei sind Honig, Konfitüre, Blockschokolade, Fruchtgummi, Carobcreme (Ersatz für Nuss-Nougat-Creme, Carob = Frucht des Johannisbrotbaums). Bei **Erdnüssen** führt der Röstprozess wahrscheinlich zu einer verstärkten Allergenität der allergieauslösenden Proteine beziehungsweise zu deren Anreicherung. Erdnüsse sind u. a. zu finden in Erdnussbutter, Erdnuss-Flips, Schoko-Riegeln mit Erdnüssen, können aber auch in Müslis, Backwaren, Süßigkeiten wie Schokolade und Pralinen, Knabberartikeln, (vor)frittierten Lebensmitteln (z. B. Rösti, Chicken Snacks), Saucen (besonders in der asiatischen, mexikanischen und afrikanischen Küche) und Produkten wie Badeöl, Cremes und Shampoo enthalten sein.

Was müssen Allergiker beachten?

Lebensmittelallergiker müssen darauf achten, die Aufnahme Allergie auslösender Lebensmittel strikt zu vermeiden. Große Vorsicht ist bei allen Lebensmitteln geboten, die in unverpackter Form angeboten werden, da für sie keine Kennzeichnungspflicht besteht. Für Allergiker, die in der Vergangenheit schwere Reaktionen erlitten haben, wird von dem betreuenden Arzt ein Allergiepass ausgestellt und werden Notfallmedikamente verordnet.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE