

**Dr. med. Michael Greger:**

«Die Verbreitung von übermässigem Körperfett ist ein erhebliches Gesundheitsproblem. So gelten 91 % der Erwachsenen und 69 % der Kinder in den Vereinigten Staaten als überfettet, was bedeutet, dass sie "übermässiges Körperfett haben, das die Gesundheit beeinträchtigt".

Exzessiver Zuckerkonsum wird als eine mögliche Ursache der Adipositas-Epidemie angesehen. Der tägliche Kalorienüberschuss, der zur Fettleibigkeit beiträgt, wird auf durchschnittlich 350 bis 500 Kalorien geschätzt, und ein erheblicher Teil dieses Überschusses stammt aus zugesetztem Zucker.

Selbst Forscher, die der Zuckerindustrie nahestehen, räumen ein, dass Zucker zur Fettleibigkeit beiträgt, und die Reduzierung des Zuckerkonsums ist ein wichtiger Bestandteil jedes Programms zur Gewichtsreduzierung.

Randomisierte kontrollierte Studien und Studien aus dem wirklichen Leben zeigen, dass ein erhöhter Zuckerkonsum bei Erwachsenen zu einer Gewichtszunahme führt, während eine Verringerung des Zuckerkonsums bei Kindern zu einer Gewichtsabnahme führt.

Beobachtungsstudien haben Zusammenhänge zwischen Zuckerkonsum, Fettleibigkeit und grösserem Taillenumfang festgestellt. Als Forscher den Zuckerkonsum mit Hilfe von Saccharose im Urin massen, stellten sie fest, dass das Risiko, übergewichtig oder fettleibig zu sein, bei Personen mit dem höchsten gegenüber dem niedrigsten Zuckerkonsum um 54 % höher war.

Die Zuckerindustrie wurde dafür kritisiert, dass sie die schädlichen Auswirkungen von Zucker auf die Gesundheit leugnete, aber da sich die Beweise häufen, ist sie dazu übergegangen, abzulenken. Dieser Wandel ähnelt den früheren Bemühungen, den Zusammenhang zwischen Zucker und Karies herunterzuspielen.»

<https://nutritionfacts.org/blog/sugar-and-gaining-weight/>

Bei uns ist es noch nicht so schlimm. Doch in ein paar wenigen Jahren sind wir in unseren Ländern in Europa auch soweit. Man nimmt übergewichtige Menschen gern in Schutz und sagt, dass sie krank seien. Nein, diese Menschen essen einfach zu viel, vor allem zu viel Süssigkeiten und essen generell ungesund. Das hat mit einer Krankheit nichts zu tun. Auch eine Fresssucht, grosse Fettzellen und was sonst noch erwähnt wird, hat mit einer

Krankheit nichts zu tun. Würden diese Menschen Nährstoffe essen und kein totes Zeugs, hätten Sie keine Fressattacken. Adipositas ist in erster Linie ein Ernährungsproblem. Natürlich können noch psychische Probleme hinzukommen. Dann wäre es sinnvoll über den Lebensstil nachzudenken.