

Wie bei Chemikalien und Drogen (legal oder nicht legal) sind süchtige Nahrungsmittel gekennzeichnet durch:

- Verlust der Kontrolle über den Verbrauch
- Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Folgen, und
- Unfähigkeit aufzuhören die Nahrungsmittel zu essen

Hier die konkrete Liste der Nahrungsmittel:

1. Pizza, mit Käse vor allem
2. Schokolade
3. Chips, Salziges
4. Kekse
5. Eis
6. Pommes frites
7. Cheeseburger
8. Limonade, Süssgetränke
9. Kuchen
10. Käse
11. Speck
12. Gebratenes Huhn
13. Popcorn (gebuttert)
14. Frühstücks cerealien mit Milch
15. Gummiartige Süssigkeit, Gummibärchen
16. Steak, wenn möglich chemisch veredelt oder mit schwarzer verbrannter Kruste
17. Muffins
18. Nüsse
19. Eier

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4334652/>

Alles was schmeckt ist krebs- oder krankheitsfördernd, ausser die Nüsse, wenn sie unbehandelt sind. Doch am besten schmecken Sie salzig. Die enthaltenden Nährstoffe sind sehr bescheiden, ausser bei unbehandelten Nüssen.