

Warum essen wir gern „ungesund“?

Wir bemühen uns tagtäglich, uns gesund zu Ernähren. Das ein oder andere Mal unterliegen wir dann doch der Versuchung und langen bei den Süßigkeiten und Fetten richtig zu. Dass es letzten Endes die Kombination aus Sport und Bewegung ausmacht ist uns eigentlich auch klar. Ein paar grundlegende Dinge sollten wir aber wissen.

Warum stehen wir eigentlich so auf Süßes und Fettiges, wenn es doch ungesund für uns ist?

Der Mensch ist von seiner grundsätzlichen Gattung ein **Frugivore**. Das bedeutet in unserer Ursprünglichen Form haben wir uns in erster Linie von Obst ernährt. Essbare Früchte sind eben meist süß. Das bedeutet, dass der süße Geschmack für uns schon seit Urzeiten als positiv gilt. Weiterhin haben fettige und süße Speisen, wie wir ja wissen, den höchsten Kaloriengehalt.

Unser Körper ist ein Überlebenskünstler. Viele Kalorien bedeuten für ihn die Möglichkeit, Reserven für schlechtere Zeiten aufbauen zu können. Wir ärgern uns über den Hüftspeck, aus der Perspektive der Evolution betrachtet, sorgten aber genau diese Reserven für unser Überleben.

Für jemanden, der schnell unter echtem Hunger leidet, sind süße und fettige Lebensmittel also sogar „gesund“, denn Sie liefern auf einfachem Wege die Energie, die zum Leben benötigt wird.

Die Industrialisierung...

ging allerdings so schnell, dass die Evolution nicht hinterher kommt. Kaum jemand muss mehr hungern. Wir sind also nicht auf unsere Reserven angewiesen, deshalb können wir auf die Nebenwirkungen von Nahrungsmitteln mit hoher Kaloriendichte verzichten.

Wie erkenne ich am einfachsten, ob etwas „gesund“ ist oder nicht?

Dieser Tipp gilt nicht generell, ist aber ein guter Anhaltspunkt: Wäre das Produkt, das ich zu mir nehme auch ohne die moderne chemische Lebensmittelindustrie herstellbar? Bevorzugen Sie aus diesen Produkten diejenigen mit niedriger kalorischer Dichte. (Weniger Kcal pro Kg) Wollen Sie zunehmen, versuchen Sie eher mehr zu essen, als auf Nahrung mit hoher kalorischer Dichte zurück zu greifen. Kurz vorm Sport und zwischendurch brauchen wir jedoch auch schnell verfügbare Energie. Gegen den ein oder anderen Schokoriegel als Snack zwischendurch spricht also nichts.