

15. Februar 2008 10:59; Akt: 15.02.2008 12:57

12 Kilo mehr in zwei Wochen wegen Fastfood

Schlechte Nachricht für Fans von Junkfood: Regelmässiger Konsum von Burgern & Co. führt innerhalb kürzester Zeit zu Leberwerten wie bei Alkoholikern.

Schon der Film «Super Size Me» war für viele Zuschauer recht schockierend. Einen Monat lang hat sich Morgan Spurlock darin in einem Selbstversuch ausschliesslich von Fastfood ernährt und in dieser Zeit keinen Sport getrieben - mit extrem negativen Auswirkungen auf seine Gesundheit. Schon in der dritten Woche haben ihm Ärzte dringend zu einem Abbruch seines Experiments geraten. Nun haben schwedische Forscher den Versuch unter wissenschaftlichen Bedingungen nachgestellt. Diese zeigen: Es handelt sich keinesfalls um ein alarmierenden Einzelfall.

Das Burger-Experiment

Stergios Kechagias und seine Kollegen von der Linköping-Universität haben für die Studie eine Gruppe von 18 Studenten rekrutiert. Diese hatten die unschöne Aufgabe, einen Monat lang mindestens zwei Mahlzeiten pro Tag in einem Schnellrestaurant zu sich zu nehmen und ihre Bewegung auf weniger als 5000 Schritte pro Tag zu reduzieren. Eine zweite glückliche Gruppe sollte sich hingegen so wie bisher weiter ernähren und auch in anderen Bereichen ihr Leben normal fortsetzen.



6,5 Kilo in einem Monat: Täglich zwei Menüs in einem Fastfood-Restaurant lassen den Zeiger der Waage nach oben schnellen. (Bild: Photocase.com)

Leberwerte wie Alkoholiker

Von den 18 gesunden Freiwilligen wiesen in der Fastfood-Gruppe elf Teilnehmer bereits nach Ablauf eines Monats stark erhöhte Werte des Enzyms Alanin-Aminotransferase (ALT) auf. Das Enzym zeigt Schäden der Leber an. Die Werte waren so hoch, wie üblicherweise bei Alkoholikern. Die Untersuchung der Blutproben ergab, dass die Menge an ALT im Blut schon nach einer Woche stark anstieg und am Ende des Monats durchschnittlich mehr als das Vierfache der Anfangswerte betrug. Bei elf Probanden erhöhten sich die Werte auf Levels, die einen Leberschaden anzeigen.

Ursache für diese extremen Anstiege, so Stergios Kechagias, ist die Gewichtszunahme und besonders die gesteigerte Aufnahme von Zucker und Kohlenhydraten.

6,5 Kilo mehr auf der Waage

Nach vier Wochen hatten die Mitglieder der Fast-Food-Gruppe durchschnittlich 6,5 Kilogramm zugenommen. Ein Versuchsmitglied hat es besonders schwer getroffen: Bereits in den ersten 14 Tagen legte dieser sage und schreibe 12 Kilogramm zu. Einer der Studienteilnehmer entwickelte ausserdem eine Fettleber, die anderen zeigten einen erhöhten Anteil von Fett in ihren Leberzellen. Dieser Zustand ist mit einer erhöhten Insulinresistenz der Zellen verbunden, was zu Diabetes oder Herzkrankheiten führen kann. In der Vergleichsgruppe war keine der Veränderungen zu beobachten.

Dokumentarfilmer entlastet

Einige Kritiker mutmassten bei dem Film von Spurlock er habe die kritischen Leberwerte und seine extreme Gewichtszunahme von zwölf Kilogramm durch Einnahme von Anabolika vor Beginn der Dreharbeiten verstärkt oder sonstwie die Ergebnisse manipuliert. Im Rückblick scheinen seine Ergebnisse nicht unrealistisch, wie das gewagte Experiment der schwedischen Wissenschaftler nun zeigt.