

10 Stoffe, die das Gehirn auf Fettleibigkeit programmieren

Erstellt am [21. August 2014](#) von [rositha13](#)

Wenn Essen zur Droge wird: Forscher fanden jetzt heraus, dass Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Verpackungen unser Gehirn tatsächlich auf Hunger-Attacken programmieren und somit Fettleibigkeit begünstigen.

Offenbar gibt es verschiedene Systeme im Gehirn, die alle nur ein Ziel haben: Den Menschen zu zwingen, so viele Kalorien wie möglich aufzunehmen, um das Gehirn mit so viel Energie wie möglich zu beliefern. „Hungry-Brain-Syndrom“ nennt der Neurobiologe Hans Berthoud dieses Phänomen. Hier gilt: **Je mehr wir essen, desto gieriger wird das Gehirn, Nahrung wirkt sozusagen wie eine Droge.**

Die Studien ergaben weiterhin, dass bereits [Fettleibige](#) von dieser Sucht stärker betroffen sind und immer höhere Dosen Kalorien benötigen, um befriedigt zu sein. Ein Teufelskreis.

Der Lübecker Hirnforscher Achim Peters ist dennoch überzeugt: „Mit Kalorien allein lässt sich Übergewicht nicht hinreichend erklären.“ Auch chemische Signale, die in Nahrungsmitteln stecken, spielen eine bisher unterschätzte Rolle.

So konnte nachgewiesen werden, dass **Geschmacksverstärker, Weichmacher und sogar Pestizide Einfluss auf unser Körpergewicht haben** können. Diese Stoffe gelangen ins Gehirn und lösen dort Falschsignale aus, die dazu beitragen, dass das Gehirn immer mehr Kalorien fordert. Der Körper wird so auf **Gewichtszunahme und Fettleibigkeit programmiert.**

Wie schütze ich mich vor Lebensmittel-Attacken und Fettleibigkeit?

Dies muss jedoch kein dauerhafter Zustand sein. Achim Peters rät, bewusst auf die Zusatzstoffe der Lebensmittel zu achten: „**Wer mehr natürliche Lebensmittel konsumiert, also weniger chemische Botenstoffe isst, setzt sein Gehirn weniger Falschsignalen aus.** Dadurch bekommt das Denkorgan die Möglichkeit, den Energiehaushalt besser zu regulieren. Es tritt eine Art Selbstheilung ein.“

Dieser Prozess läuft jedoch nicht innerhalb weniger Tage ab, es kann Monate dauern, bis das Gehirn von den Falschsignalen der chemischen Zusatzstoffe befreit ist. Dann aber ist das Hungergefühl deutlich und dauerhaft reduziert.

[Welche 10 Stoffe sich besonders negativ auf die natürliche Hunger-Regulation auswirken, erfahren Sie in der Bildergalerie!](#)

Marmelade

Cyclamat wird unter anderem in Diät-Drinks, Desserts und Marmeladen verwendet. Der künstliche Zucker kann eine Insulin-Überproduktion auslösen. Das Hormon bringt unseren Körper dazu, Kalorien zu sammeln – und diese als Fett zu speichern. Dauerkonsum kann dazu führen, dass wir eine Abneigung gegen weniger süße Produkte entwickeln.

Kartoffelchips

Glutamat ist in fast allem enthalten, was haltbar und salzig ist: Soßen, Wurst, Chips. Glutamat beeinflusst das Sättigungszentrum im Gehirn, indem es die Konzentration des sogenannten Schlankheitshormons Leptin verringert. Daraufhin sendet das Gehirn den Befehl: Iss etwas!

Diätjoghurts

Fruktose findet man u. a. in Obst, aber auch in Diätprodukten. Das Gehirn hat eine Kontrollstelle im Körper, die bestimmt, was mit dem aufgenommenen Zucker geschieht. Fruktose kann diese Kontrolle austricksen. Es wandelt sich in Fett um und treibt die Harnsäurekonzentration nach oben. Folgen: Insulinresistenz, d. h. mangelhafte Zuckerverwertung.

Cola

Aspartam ist u. a. in Softdrinks und Kaugummi enthalten und ist 200 mal süßer als Zucker. Der Süßstoff wird daher sehr geringen Mengen verwendet und hat somit praktisch keine Kalorien. Er regt jedoch den Appetit an. Anders als natürlicher Zucker bietet er dem Körper aber keine Kalorien. Das Gehirn registriert daher, dass dem Körper Nährstoffe fehlen und befiehlt uns, mehr zu essen.

Mehrwegflaschen

Tributylzinn ist u. a. in Konservierungs- oder Desinfektionsmitteln für Glasflaschen enthalten. In unserem Körper sorgt Tributylzinn für die unkontrollierte Vermehrung von Fettzellen. Diese produzieren immer mehr Hormone, die dem Gehirn die Botschaft übermitteln: „Füttere mich!“

Kunststoffdeckel

Phthalate finden sich u. a. in Weichmachern für Kunststoffverpackungen, in Folien, Tüten, Flaschen und Deckeln. Phthalate ähneln körpereigenen Hormonen, die Hungergefühle auslösen. Das Gehirn wird verwirrt, die Sättigungshormone werden „ausgeschaltet“, der Mensch bekommt Hunger.

Tabletten

Antibiotika bekämpfen bakterielle Infektionen. Allerdings töten diese „Kampfstoffe“ auch nützliche Bakterien. In der Darmflora kann in der Folge das Gleichgewicht aus „guten“ und „schlechten“ Bakterien gestört werden. Das bringt die Hormonregulation durcheinander, die wiederum für Appetit und Sättigung zuständig ist.

Teflon-Bratpfanne

Teflon war Gegenstand einer Studie der Uni Exeter. In Blutproben von 3.000 Probanden wurde die Teflon-Konzentration gemessen. Die Teilnehmer mit der höchsten Konzentration dieser Chemikalie litten doppelt so oft an einer Unterfunktion der Schilddrüse wie die „unbelasteten“.

Salz

Guanylsäure wird als Geschmacksverstärker u. a. in Pommes frites, Soßen und Fertiggerichten verwendet. Das Problem: „Salz macht süchtig“, erklärt Wolfgang Liedtke von der Duke University in North California. Je mehr Salz wir zu uns nehmen, desto mehr Salz fordert das Gehirn. Die Guanylsäure wirkt auf diese Sucht wie ein Turbo. Deshalb werden wir schnell süchtig nach Pizza, Pommes etc.

Plastikflaschen

Bisphenol A wird u. a. bei Beschichtungen von Plastik- und Konservendosen verwendet. Der Stoff unterdrückt das Hormon Adiponectin, das den Körper vor Bluthochdruck, Diabetes und eben auch vor Übergewicht und Fettleibigkeit schützt. Durch die Unterdrückung der für die Gewichtskontrolle wichtigen Hormone können wir nicht mehr entscheiden, welche Nahrung gesund für uns ist und welche nicht.