

Wenn Lebensmittel süchtig machen



Neurochirurgin und Psychiaterin Iris Zachenhofer sieht durchaus Parallelen beim Suchtpotenzial mancher Lebensmittel und Drogen oder Alkohol. [Clemens Fabry](#)

14.02.2024 um 07:09

von **Karin Schuh**



Mit Beginn der Fastenzeit startet das große Abnehmen. Suchtmedizinerin Iris Zachenhofer erklärt, warum es besser ist, einfach hochverarbeitete Lebensmittel zu meiden.

Es ist Jahr für Jahr das Gleiche. Nach dem großen Krapfenessen kommt das Fasten. Und wie das für viele schon im Jänner der Fall war, der ja bekanntlich auch ein beliebter „Abnehmmonat“ ist, wird es auch ab dem Aschermittwoch schwer, die selbst auferlegten strengen Regeln einzuhalten. Da helfen auch die ganzen Tipps und Tricks aus dem Ratgeberuniversum nichts. Schuld ist dann oft der innere Schweinehund, dass wir es nicht schaffen, Sport zu machen oder auf Schokolade zu verzichten.

Die Suchtmedizinerin Iris Zachenhofer bringt da einen angenehmen, ja fast schon erleichternden Zugang in die Debatte. Sie hat gemeinsam mit ihrem Kollegen Shird Schindler in ihrem jüngsten Buch „Raus aus der Suchtfalle Lebensmittel“ das Suchtpotenzial gewisser Lebensmittel unter die Lupe genommen. Die beiden haben in ihrem Berufsalltag zwar eher mit Drogen- und Alkoholsüchtigen zu tun - Zachenhofer ist

Neurochirurgin und Psychiaterin und arbeitet im Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe, Schindler ist Psychiater und Psychotherapeut und leitet das Zentrum für Suchtkranke in der Klinik Penzing; sie haben aber durchaus Parallelen beobachtet, wenn es um gewisse Lebensmittel geht.

„Wir wollen mit dem Buch auch ein bisschen den Druck herausnehmen. Es heißt oft, wir sind selbst schuld, weil wir es nicht schaffen abzunehmen“, sagt Zachenhofer im Gespräch mit der „Presse am Sonntag“. Dabei sei es aber wichtig zu wissen, dass gewisse Lebensmittel - und zwar die hochverarbeiteten - so gemacht werden, dass wir süchtig danach werden und nicht aufhören können. Sie hat das selbst bei einer Hawaii-Reise beobachtet, wie sie auch im Buch erläutert.

Fast Food statt Obst und Kokoswasser

Zachenhofer hat für mehrere Wochen eine Freundin, die dort arbeitet, besucht und war recht rasch von den kulinarischen Gewohnheiten enttäuscht. Statt Poke-Bowls, viel Obst, Gemüse und Kokoswasser gab es dort vor allem Fast Food und hochverarbeitete Produkte. Eine Zeit versuchte sie dem zu widerstehen, aber irgendwann hat sie die ständige Suche nach frischem, gutem Essen aufgegeben und sich dem Junk Food hingegeben. Wieder zu Hause angekommen, hat sie dann klassisches Suchtverhalten bei sich beobachtet, etwa die „ständige Gier nach Essen, dass Essen das Denken dominiert und man immer überlegt, was man essen könnte“. Es hat dann recht lange gedauert, bis sie sich das wieder abgewöhnen konnte.

„Hochverarbeitete Lebensmittel sind extra so designt, dass das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert wird“, sagt sie. Das reicht vom Rascheln der Chipspackung über das Knacken beim Hineinbeißen bis hin zur Kombination aus Fett und Kohlenhydraten, die so in der Natur nicht vorkommt. Gewisse Lebensmittel führen im Gehirn zu den gleichen Effekten, wie es manche Drogen tun, allen voran Alkohol.

Frisches Brot statt Aufbackware

Zachenhofer will dafür vor allem ein Bewusstsein schaffen. Verbote seien da nicht sinnvoll. Es werde niemand, der gerne Schokolade isst, komplett darauf verzichten. Das Bewusstsein allein, was gewisse Snacks mit dem Gehirn machen, reicht oft schon, die Mengen zumindest zu reduzieren. Und: Es gibt durchaus Lebensmittel, die man durch andere, natürlichere ersetzen kann. Zum Beispiel frisches Brot vom Bäcker statt Aufbackware aus dem Supermarkt. Letztere ist nämlich hochverarbeitet und benötigt eine Reihe an Hilfsmitteln.

Wobei Zachenhofer betont, dass verarbeitete Produkte nicht per se schlecht sind. Es spreche etwa nichts gegen Tomaten aus der Dose. Kommen aber Hilfsmittel wie Glukosesirup, Dextrose, Emulgatoren, Verdickungsmittel oder auch Hefeextrakt zum Einsatz, sei Vorsicht geboten. Die Medizinerin hat da auch einen einfachen Trick, wie man diese als solche erkennt: Alles, was man nicht zu Hause hat oder haben könnte, solle besser gemieden werden. „Niemand hat Maissirup, Fruktose oder andere Substanzen im Küchenkastl. Normalen Haushaltszucker aber schon, gegen den spricht auch nichts.“ Zuckerersatzmittel, also Süßstoffe, sollten hingegen besser gemieden werden, denn die regen nur zusätzlich den Appetit an.

Drei von vier Gruppen

Helfen kann da die Nova-Klassifizierung, die recht einfach ist, allerdings noch wenig bekannt. Dabei werden Lebensmittel je nach Verarbeitungsgrad in vier Gruppen unterteilt. Die gute Nachricht: Drei von vier Gruppen können unbedenklich konsumiert werden. In die erste Gruppe fallen unbehandelte oder minimal behandelte Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Pilze, Fleisch, Fisch, Eier oder Milch, ebenso wie Kaffee, Tee, Nudeln, Grieß, Mehl, Naturjoghurt oder getrocknete Bohnen. Zur zweiten Gruppe gehören Öle, Fette, Salz oder Zucker, also Produkte, die aus der Gruppe eins gewonnen werden.

»»Hochverarbeitete Lebensmittel sind extra so designt, dass das Belohnungszentrum im Gehirn angeregt wird.««

Iris Zachenhofer
Suchtmedizinerin

In die dritte Gruppe fallen verarbeitete Lebensmittel, die aus den ersten beiden Gruppen hergestellt werden. Dazu zählen frisch gebackenes Brot, Marmelade, Käse, Schinken, Fisch in der Dose, aber auch Wein und Bier. Diese Lebensmittel sollten eher in Maßen genossen werden und in Kombination mit Lebensmittel der ersten beiden Gruppen. Problematisch ist die vierte Gruppe mit hochverarbeiteten Produkten, die industriell hergestellte Substanzen beinhalten, wie Fertiggerichte, Tiefkühlpizzas, Softdrinks, Cornflakes, industriell hergestellte Kuchen und Kekse.

Eigentlich, so Zachenhofer, könne man alles essen, sofern man auf natürliche Zutaten achtet. Also Butter statt Margarine, Brot oder Süßes vom Bäcker statt Haltbargemachtes aus dem Supermarkt und auch Pizza, sofern der Teig selbst gemacht ist. „Die Leute haben aber oft sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Manchmal reicht ja einfach auch ein gutes Butterbrot.“

Buchtipp

Suchtfalle Lebensmittel, Iris Zachenhofer, Shird Schindler, edition a, 176 Seiten, 24 Euro. [edition a](#)

Lesen Sie mehr zu diesen Themen:

- [Leben](#)
- [Schaufenster](#)