

## Anmerkung von Béatrice Chiari

Alle Schüler der Kantonsschule Zürich Nord haben in einer Projektwoche im Oktober 2013 auf Dinge, von denen sie sich abhängig fühlen, verzichtet. In Selbstversuchen haben sie eine Woche lang entweder auf Smartphones, TV, Internet, Sprechen, Fleisch, Fast Food oder Süssigkeiten verzichtet.

Lieber Lukas und liebe Luana, herzlichen Dank für eure Anfrage, euch mit Antworten zu unterstützen. Beide Interviews waren sehr bereichernd für meine Arbeit.

# Indiawo – Verzicht auf Fast-Food

---

## Persönliche Stellungnahme von Lukas

In unserem Selbstexperiment ging es darum, dass wir eine Woche lang konsequent auf Fast-Food und ähnliche Sachen verzichten und erkennen wie es ist, wenn man ohne jegliche von diesen Produkten leben muss.

Persönlich fand ich es nicht eine schwierige Herausforderung kein Fast-Food zu essen, da es vor allem in und um Oerlikon eine vielfältige Auswahl an anderen Essmöglichkeiten gab. Man muss jedoch beachten, dass die Zeitspanne von einer Woche ziemlich kurz ist und keinen grossen Eindruck verschafft wie es sich anfühlen würde über eine längere Zeit auf Fast-Food zu verzichten. Ich bekam schon in einer Woche des Verzichts Lustgefühle in den MacDonalds zu gehen. Schlussendlich war es eine gute Erfahrung und es öffnete meine Augen wie fest wir von solchen Dingen abhängig sind.

## Interview mit Ernährungsberaterin Béatrice Chiari (Lukas und Dino)

In einem Interview mit Béatrice Chiari ging es darum herauszufinden, was für Auswirkungen Fast-Food wirklich auf die Gesundheit haben könnte und wie man dies umgehen kann. Viele Leute wissen nicht wie stark unsere Gesellschaft heutzutage von der Macht verschiedener Fast-Food Ketten abhängig sind. Der enorme Leistungs- und Zeitdruck gibt uns nicht mehr die Möglichkeit über kulinarische Angelegenheiten zu entscheiden und uns Gedanken zu machen was für den Körper am Besten ist.

Auf die Frage wie sich zu viel Fast-Food (im Speziellen Junk-Food) auf unseren Körper auswirken kann, gab Béatrice Chiari klare Antworten: „Man könnte es als eine Abwärtsspirale bezeichnen“. Mit der Ernährung ausschliesslich von Fast-Food erhält der Körper zu wenig Vitalstoffe und zu viel Zucker und Fette. Dies kann zu Folgeerkrankungen führen. Es wird auch vermutet, dass Fast-Food in Übermengen Depressionen und Unlustgefühle verursacht.

Andere Auswirkungen sind das Schwanken des Blutzuckerspiegels im Körper, welcher die Bauchspeicheldrüse stresst und im schlimmsten Fall zu Diabetes 2 führen kann. Auf der anderen Seite sind die Fette ein Problem. Die Leber, die u.a.

auch Fette verarbeitet, wird überlastet und es kann eine sogenannte „Fettleber“ entstehen. Ansonsten kann es zu Eisenmangel und anderen chronischen Krankheiten führen, weil Zucker im Abbau wertvolle Mineralstoffe verbraucht und somit einen Mangel verursachen kann.

Was ist jedoch das Geheimrezept, das uns immer wieder dazu bringt Fast-Food zu essen? Kann man es sogar als eine Sucht bezeichnen?

In diesem Zusammenhang erklärt Béatrice Chiari, dass man zuerst wissen muss, was in Fast-Food enthalten ist. Es sind vor allem Zucker, Fett, Geschmacksverstärker und Fruchtzuckersirup. Der Fruchtzuckersirup ist auch in anderen Lebensmitteln enthalten wie Riegel oder Salatsaucen. Zucker im allgemeinen stimuliert unser Belohnungszentrum im Hirn. Er wirkt sich auf den Hirnstoffwechsel aus und dockt an bestimmte Hirnrezeptoren an. Dies wiederum hat die Folge, dass der Mensch immer mehr davon essen will, obwohl er schon lange gesättigt ist. Man kann diese Reaktion mit einem Drogensüchtigen vergleichen.

Für Leute, die einen Ersatz für Fast-Food (=schnelles Essen) suchen, gibt es einige verschiedene Möglichkeiten. Zum einen gibt es neue Ketten wie „Hitzberger“ die Suppen, Smoothies und andere gesunde Lebensmittel verkaufen. Eine andere Lösung wäre, sagt Béatrice Chiari, dass man zum Mittagessen ein selbergemachtes Sandwich mitnimmt, bei dem man weiss, was alles enthalten ist. Wichtig sei vor allem, dass die Ernährung ausgewogen ist, und man einen Ausgleich zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und Fette hat.

Die einzige Frage, die nicht einmal eine Ernährungsberaterin beantworten konnte, war, was die positiven Aspekte von Fast-Food sind. Es ist billig und schnell zubereitet. Für die Gesundheit jedoch hat es nur schlechte Einflüsse und nichts, worüber wir profitieren könnten.

Viele Geheimnisse stecken hinter dem Mythos „Fast-Food“. Es war jedoch ein sehr aufschlussreiches Interview und konnte uns viele Antworten offen legen.

**Lukas O. und Dino B. / 6. Klasse Kantonsschule Zürich Nord**

### Feedback von Béatrice Chiari

Ich fand es sehr spannend, mich im Rahmen des Interviews mit dem Thema „Fast Food“ auseinanderzusetzen und habe sofort zugesagt, als nach der Gruppe „Verzicht auf Fleisch – Vegetarische Ernährung“ auch die Gruppe „Verzicht auf Fast Food“ ein Interview mit mir wollte. Es ist mir zudem ein Anliegen, jungen Leuten Ernährungsinfos zu liefern, wenn sie Interesse daran zeigen. Die Fragen fand ich übrigens sehr gut gewählt und das Interview war teilweise fast eine Diskussion, das war schön!

Nachdem die Fragen schon geschrieben waren, ist mir doch noch etwas Positives zu Fast Food eingefallen ;-)

Da es ja offenbar vielen Leuten schmeckt – auch den Interviewern – ist der Genuss und die Freude, die man bei Fast Food verspüren kann, durchaus ein positiver Aspekt. Ich bin der Meinung, lieber ab und zu – dann aber ohne schlechtes Gewissen – zu geniessen. Man hat nachher auch wieder mehr Lust, sich „gesund“ zu ernähren.