

Chris van Tulleken

**Gefährlich lecker.
Wie uns die Lebensmittelindustrie
manipuliert, damit wir all
die ungesunden Dinge essen –
und nicht mehr damit aufhören
können**

Heyne Verlag, München 2023,
gebunden, 416 Seiten, 14,4 × 21,8 cm,
24 Euro



Gefährlich einfach beschreibt Chris van Tulleken die Welt der Lebensmittel. Als Arzt kennt er sich mit Krankheiten offensichtlich besser aus als mit Lebensmitteln. Dazu erfährt man in seinem Buch erschreckend wenig. Basis der kühnsten Thesen sind vorwiegend halbwissenschaftliche Untersuchungen anderer Wissenschaftler. Einen Anlass zu eigenen Studien sieht Chris van Tulleken offensichtlich nicht.

Seit 150 Jahren hätten sich Lebensmittel, so seine Behauptung, zu Nicht-Lebensmitteln entwickelt. Verstärkt hätten Zusatz- und Hilfsstoffe seit den 1950er Jahren Einzug in unsere Lebensmittel gehalten. War das nicht die Zeit, in der erstmals seit der Geschichtsschreibung große Teile der Weltbevölkerung nicht mehr hungern mussten?

Für ihn steht dagegen fest: Hochverarbeitete Lebensmittel sind verantwortlich für Adipositas, Mangelernährung, Klimawandel. Seine Methode zur Überprüfung dieser weitreichenden Behauptung: Er macht einen Selbsttest. Selbst mit der großzügigsten Auslegung ist so ein Eins-von-acht-Milliarden-Test kein ernst zu nehmender wissenschaftlicher Ansatz. Dieser hier unterbietet noch die Kriterien des dreißigtägigen Supersize-me-Masochismus des Journalisten Morgan Spurlock. Einer von van Tullekens Gewährleuten bezieht seine Fakten aus der Fernsehserie »The Biggest

Looser«, die er sechs Jahre lang verfolgt und dabei die Gewichtsentwicklung der Kandidaten pingelig notiert. In den USA gilt so etwas offensichtlich als Wissenschaft.

Eine neue Ursache für Krankheiten, etwa Adipositas, sieht er in suchterzeugenden Substanzen. Sie seien »kommerziogen«, durch den Kommerz entstanden. Und das liege an Folgendem: Die Hersteller von Lebensmitteln, speziell die von hochverarbeiteten Lebensmitteln, wollten »Geld verdienen«. Sie wollten, noch schlimmer, »Profite einstreichen«. Anekdotisches, vom Eisessen mit den Kindern bis zum Spazierengehen mit Wissenschaftlern und dem Ausweichen vor Radfahrern durchzieht den ganzen Text. Es wirkt menschlich, persönlich, unwiderlegbar und ist doch nichts anderes als ein appetitfördernder Zusatzstoff für den polemisch vorgetragenen Hauptvorwurf an fast alle Lebensmittelhersteller: Gewinnstreben. Sämtliche Beispiele van Tullekens stammen aus Großbritannien, manchmal ergänzt um ein schnelles »und den USA«.

Trotz vieler Kontakte nach Süd- und Nordamerika ist das Weltbild des Autors erschreckend britannisch. Seine Lebensmittelwelt ist dominiert von Tesco, Waitrose, Sainsbury's, M&S und Co-op. In der Studie eines brasilianischen Ernährungs-

wissenschaftlers stieß er auf die einfache Definition für hochverarbeitete Lebensmittel: »Rezepturen mit Inhaltsstoffen, die im Wesentlichen ausschließlich in der Industrie verwendet werden und bei deren Herstellung eine Reihe industrieller Verfahren zum Einsatz kommen (sic!), von denen viele aufwendige Gerätschaften und Technologien erfordern.« Diese äußerst simple »Definition« ist für Chris van Tulleken noch zu kompliziert. Seine Definition ist an Einfachheit nicht zu unterbieten. Hochverarbeitet sind für ihn all die Speisen, die Aromen, Zuckerersatz,- Konservierungs- und Verdickungsstoffe enthalten.

Hauptthese seiner Anekdotensammlung, die vor Unwissenschaftlichkeit strotzt: Nicht die Inhaltsstoffe eines Lebensmittels seien es, die Menschen Probleme machen, sondern deren Verarbeitung. Angeblich hat »eine chinesische Forschungsgruppe« die Daten von 92.000 US-Amerikanern analysiert. Wie sie da wohl ran gekommen sein mag? Das Quellenverzeichnis zu diesem Buch muss man sich leider im Internet ansehen. Und tatsächlich: Man findet dort zwölf Seiten Dank sagungen und 36 Seiten Quellen. Die »chinesische Studie« kommt allerdings zu einem eher vagen Ergebnis: »Ein hoher Verzehr von extrem verarbeiteten Lebensmitteln wird mit einem erhöhten Risiko für die Gesamtsterblichkeit durch Herz-Kreislauf- und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht.« Man hätte es ahnen können.

Van Tulleken ist der Meinung, nicht »zivilgesellschaftliche Gruppen und Aktivisten« sollten belegen, dass bestimmte synthetische Stoffe gesundheitsschädlich »sein können«, sondern deren Hersteller. Sie sollten also nicht die Unbedenklichkeit, sondern die Bedenklichkeit ihrer Produkte belegen. Ein ethischer Rohrkrepierer.

Die Schädlichkeit hochverarbeiteter Lebensmittel »erscheint plausibel«, sie seien »vermutlich schädlich«, hätten »einen negativen Einfluss auf Gewicht und Gesundheit«. Er nimmt an, vermutet, schätzt, mutmaßt viel. Ein Zusammenhang mit *potenziellen* Gefahren »erscheint gut möglich«, »liegt nahe«, »scheint zu bestehen«, »ist wahrscheinlich«. Den Nachweis eines plausiblen Wirkungszusammenhangs mit Adipositas bleibt der Autor aber schuldig.