



European-American Evangelistic Crusades

Das Hähnchen, das verboten werden sollte

von Dr. Mercola, 08. November 2010

Verarbeiten Sie Dimethylpolysiloxan, eine aus Silikon hergestellte anti-schäumende Substanz, in Ihren Geflügelgerichten?

Wie steht es mit tertiärem Butylhydroquinone (TBHQ), einem chemischen Konservierungsstoff, der so giftig ist, dass nur fünf Gramm davon einen Menschen umbringen können?

Das sind nur zwei Zutaten in einem *Chicken McNugget* von *McDonald's*. Nur 50% eines *McNugget* besteht tatsächlich aus Hähnchenfleisch. Die anderen 50% enthalten Sekundärstoffe aus Getreide, Zucker, Säuerungsmittel und vollkommen synthetische Zutaten.

Organic Authority beschreibt die von *McDonald's* bereitgestellte vollständige Zutatenliste hilfreich wie folgt:

"Weißes Hähnchenfleisch ohne Knochen, Wasser, modifizierte Lebensmittelstärke, Salz, Gewürzmischung (Hefeextrakt, Salz, Weizenstärke, natürliche Aromastoffe (botanische Quelle), Distelöl, Dextrose, Zitronensäure, Rosmarin), Natriumphosphat, Gewürze, Kanolaöl, Mono- und Diglyceride, Extrakte aus Rosmarin).

Ramponiert und paniert mit: Wasser, angereichertem Mehl (gebleichtes Weizenmehl, Niacin, reduziertem Eisen, Thiamin-Mononitrat, Riboflavin, Folsäure), gelbem Maismehl, modifizierter Lebensmittelstärke, Salz, Gärungsstoffen (Backpulver, Natriumsäure-Pyrophosphat, Natrium-Aluminium-Phosphat, Monokalzium-Phosphat, Kalzium-Laktat), Gewürzen, Weizenstärke, Molke und Maisstärke.

Zubereitet in Pflanzenöl (Kanolaöl, Maisöl, Sojabohnenöl, hydriertem Sojabohnenöl mit TBHQ und Zitronensäure, zugefügt um die Frische zu erhalten). Dimethylpolysiloxan wird als anti-schäumende Substanz zugesetzt."

Es gibt keinen Zweifel: derart verarbeitete Nahrungsmittel wie dieses von *McDonald's* können einfach nicht Bestandteil einer gesunden Ernährung sein – Tatsache ist, dass ein großer Teil davon nicht einmal als wirkliche Nahrung bezeichnet werden kann.

Nachdem ich den obigen Artikel noch einmal überarbeitet habe, bin ich sehr dankbar, sagen zu können, dass ich noch nie *Chicken McNuggets* von *McDonald's* gegessen habe. Wenn Sie von sich nicht dasselbe sagen können, dann können Sie sich jedoch zumindest

entscheiden, nie wieder welche zu essen.

Dieses Empfinden wurde auch von dem Bundesrichter Robert Sweet in einem Prozess gegen die Restaurantkette im Jahr 2003 bestätigt, als er sagte:

"*Chicken McNuggets*, sind im Gegensatz zu einfach gebratenem Hähnchen in der Pfanne eine McFrankenstein Kreation aus zahlreichen Elementen, die von dem Koch daheim gar nicht benutzt werden."

Zu dieser Zeit berichtete das Magazin *Time*, Richter Sweet habe "in Frage gestellt, ob Kunden das Risiko klar ist, das sie eingehen, wenn sie Hähnchen von *McDonald's* essen statt normalem Hähnchen."

Das war vor sieben Jahren und ich frage mich immer noch, ob Kunden von *McDonald's* wirklich die Risiken verstehen, die sie eingehen, wenn sie regelmäßig Fast Food essen.

Wenn Sie den Dokumentarfilm *Super-Size Me* von Morgan Spurlock verpasst haben, dann empfehle ich Ihnen wärmstens, ihn mit der ganzen Familie anzuschauen. Er ist eine Illustration aus dem wirklichen Leben darüber, wie gefährlich und sogar lebensbedrohend ein exzessives Essen von Fast Food tatsächlich sein kann. Und ein "exzessiver" Verzehr ist wahrscheinlich weit weniger als man sich vorstellt. Wenn man nur zweimal pro Woche Fast Food isst, VERDOPPELT man beispielsweise das Risiko, an Resistenz gegen Insulin zu erkranken bereits gegenüber dem Verzehr von Fast Food nur einmal in der Woche. Und das ist, wie ich bei vielen Gelegenheiten erörtert habe, einer DER primären, antreibenden Faktoren hinter den meisten Krankheiten, gegen die wir derzeit kämpfen, von Diabetes bis hin zu Krebs und Herzkrankheiten.

Die Wahrheit ist, dass die Speisen bei *McDonald's* nicht zum Verzehr geeignete Zutaten enthalten, die Ihre Gesundheit ernsthaft schädigen können.

Das sollte uns nicht besonders überraschen. Immerhin – wie gesund kann etwas sein, das keine Anzeichen von Verderben erkennen lässt nachdem es für mehr als ein Jahrzehnt irgendwo liegen gelassen wurde?

Ganz klar befinden sich darin mehr Chemikalien als wahre Nahrungsmittel.

Chicken McNuggets: "Hergestellt aus weißem Fleisch... und womit noch?"

Nach der Aussage des Konzerns *McDonald's* werden ihre *Chicken McNuggets* aus "weißem Fleisch, eingehüllt in eine knusprige Teighülle" hergestellt. Doch wie der obige Artikel zeigt, sind diese *Chicken McNuggets* weit davon entfernt, was man nach dieser Beschreibung erwarten dürfte.

Etwa die Hälfte ist tatsächlich Hähnchen. Der Rest ist ein Mix aus Füllstoffen aus Getreide und Zusatzstoffen (höchst wahrscheinlich genveränderter Art) und einer Menge Chemikalien, so wie:

Dimethylpolysiloxan, eine Art von Silikon mit anti-schäumenden Eigenschaften. Es wird ansonsten in Kosmetika und anderen Gütern wie Knetgummi verwendet.

Tertiär Butylhydroquinone (TBHQ), ein Produkt auf der Grundlage von Petroleum mit antioxidierenden Eigenschaften.

Dieses TBHQ wird typischerweise als ein "Antioxidationsmittel" aufgelistet, doch es ist wichtig, zu erkennen, dass es sich hier um eine SYNTHETISCHE Chemikalie mit antioxidierenden Eigenschaften handelt – NICHT um ein natürliches Antioxidationsmittel.

Diese Chemikalie verhindert die Oxidation von Fetten und Ölen und verlängert damit die Haltbarkeit von verarbeiteten Nahrungsmitteln. Es ist ein weit verbreitetes Mittel in verarbeiteten Nahrungsmitteln aller Art, doch man findet es auch in Farben und Lacken, Pestiziden, Kosmetika und Parfums um die Verdunstungsgeschwindigkeit zu reduzieren und die Stabilität zu verbessern.

Ein Expertenkomitee der Weltgesundheitsorganisation zum Thema "Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln" kam zu dem Schluss, dass Tertiär Butylhydroquinone (TBHQ) in Mengen von 0-0,5 mg pro Kilogramm Körpergewicht sicher für den menschlichen Verzehr ist. Doch kürzlich hat die Codex-Kommission die maximal zulässigen Grenzwerte auf zwischen 100 bis sogar 400 mg pro Kilogramm Körpergewicht heraufgesetzt, abhängig von dem jeweiligen Nahrungsmittel, in dem sich der Stoff befindet. (Kaugummi darf die höchsten Werte enthalten.)

Das ist eine gewaltige Diskrepanz hinsichtlich angeblich "sicherer" Grenzwerte!

Beträgt der sichere Wert also 0 oder 400 mg/kg? Wer weiß?!

Nach einem Verbraucherlexikon zum Thema Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln kann ein einziges Gramm TBHQ folgende Dinge verursachen:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Klingeln in den Ohren (Tinnitus)
- Delirium
- Erstickungsgefühle
- Kollaps

Nach Tierversuchen ist man zu dem Schluss gekommen, dass die Gesundheitsgefahren, die mit TBHQ in Verbindung gebracht werden, folgende Dinge beinhalten:

- Schon bei sehr geringen Dosen Beeinträchtigungen der Leber
- In-Vitro Tests zeigten Mutationen in den Zellen von Säugetieren
- Biochemische Veränderungen schon bei sehr geringer Dosis

- Bei hohen Dosen Auswirkungen auf die Fortpflanzungsfähigkeit

Die gute Nachricht ist, dass es nicht für ein bleibendes Toxin gehalten wird, d.h. dass Ihr Körper wahrscheinlich in der Lage ist, es zu eliminieren, so dass es sich nicht irgendwo ansammelt.

ECHTE Lebensmittel "leben" und "sterben".

Kürzlich habe ich einen Kommentar zu der sonderbaren Fähigkeit der Speisen von *McDonald's* geschrieben, jeglichem Verfall zu trotzen. Es ist, als wären sie einbalsamiert um für immer und ewig „frisch“ zu bleiben! Nach 14 Jahren auf dem Regal ist an dem Hamburger-Brötchen immer noch nicht die geringste Spur von Schimmel festzustellen. Es hat sogar kaum begonnen, zu vertrocknen...

Leute, diese Brötchen haben absolut keine Ähnlichkeit mit echtem Brot und wenn man die Zutatenliste liest, wird diese mysteriöse Mumifizierung weniger geheimnisvoll.

Hier nur ein paar der Zutaten in einem Hamburger-Brötchen:

- Kalziumsulfat (alias gebrannter Gips)
- Kalziumkarbonat (Magensäure-Medikament)
- Ammoniumsulfat (laut Sicherheitsdatenblatt „schädlich, wenn es verschluckt wird“)
- Ammoniumchlorid (verursacht Störungen im Verdauungstrakt. Zu den Symptomen gehören Übelkeit, Erbrechen und Durchfall)
- Kalziumpropionat (Konservierungsstoff)
- Natriumpropionat (Schimmelhemmstoff)

Man sollte sich immer daran erinnern, dass ganzheitliche, gesundheitsfördernde Lebensmittel "lebendige" Lebensmittel sind und das Kennzeichen von lebendiger Nahrung ist nun einmal die Tatsache, dass sie auch verrotten.

Die Tatsache, dass diese Hamburger, Brötchen und Pommes frites selbst nach einem oder zwei Jahrzehnten nicht verrotten, ist ein klares Zeichen dafür, dass es sich nicht um echte Lebensmittel handelt und dass sie somit nicht Bestandteil Ihrer Ernährung sein sollten.

Man ist, was man isst...

Das Fazit all dessen ist: Wenn Sie gesund bleiben wollen und wenn Ihre Kinder gesund bleiben sollen, müssen Sie Fast Food und andere verarbeitete Speisen meiden und einige Zeit in die Essenzubereitung in der eigenen Küche investieren. Ihre Küche wieder zurück zu gewinnen ist ein wesentlicher Bestandteil gesunden Lebens. Nur so wissen Sie genau, was Sie Ihrem Körper zuführen.

Im Idealfall sollten Sie so viel wie nur möglich an ganzheitlichen, rohen, organischen und/oder regional gewachsenen Lebensmitteln zu sich nehmen. Dies ist einer der

Hauptgründe dafür, dass Gemüsesäfte so wunderbar wirken – Sie nehmen lebendige, rohe Nahrung zu sich!

Die meisten Gemüse weisen einen sehr geringen Kohlehydratgehalt auf, der nur minimal in den Insulin-Stoffwechsel eingreift. Dies ist ein weiteres wichtiges Merkmal einer gesunden Ernährung. Doch es hat etwas ganz Besonderes mit Gemüsesäften und dem Verzehr von lebendiger, roher Nahrung im Allgemeinen auf sich.

Wenn Sie süchtig nach Fast Food und anderen verarbeiteten Nahrungsmitteln sind, dann sollten Sie sich meinen kürzlich erschienenen Artikel *„Wie man sich in sieben Schritten verarbeitete Nahrungsmittel abgewöhnt“* ansehen. Wenn Sie sich gegenwärtig zum großen Teil von Fast Food und Fertiggerichten ernähren, dürfte das wahrscheinlich die positivste Veränderung in Ihrem Leben sein, die Sie jemals machen werden.

Und wenn Sie Kinder haben, sollten Sie sich vor Augen halten, dass es weitreichende Vorteile haben kann, die sich sogar noch auf Ihre zukünftigen Enkel erstrecken, wenn Sie diese mit selbst zubereiteten Speisen aus der eigenen Küche ernähren. Es ist mittlerweile weitläufig bekannt, dass Veränderungen in der Ernährungsweise epigenetische Veränderungen in der DNA auslösen können, die an zukünftige Generationen weitergegeben werden. Trächtige Ratten, die mit einer fetthaltigen Speise ernährt wurden, hatten beispielsweise Töchter und Enkelinnen mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs.

Weise Entscheidungen bezüglich der Ernährung zu treffen kann buchstäblich genetische Prädispositionen für bestimmte Krankheiten aufheben.

Wenn Sie Hilfe dabei brauchen, zu bestimmen, welche Speisen nun wirklich gesund sind und welche nicht, sollten Sie sich die Einkaufsleitlinien auf meiner Internetseite ansehen.