



---

## **Super Size Me – ein Film von Morgan Spurlock (USA 2004)**

### **Stellungnahme der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)**

---

**Der Dokumentarfilm *Super Size Me* greift mit Fast Food ein hochaktuelles Thema auf und weist auf eine Entwicklung hin, die in den USA bedrohliche Ausmasse erreicht hat und der in der Schweiz frühzeitig Einhalt geboten werden muss. Im Film wird die Diskussion auf eine eher unsachliche Art geführt. Viele Aussagen müssen deshalb aus fachlicher Sicht relativiert werden. Die SGE ist überzeugt davon, dass das Problem nur durch Zusammenarbeit mit Anbietern aus der Schnellverpflegungs-Gastronomie gelöst werden kann. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit startete sie deshalb dieses Jahr ein dreijähriges Projekt zum Thema „Fast Food & Gesundheit“.**

#### **Der Film rüttelt auf...**

Im Film *Super Size Me* ernährt sich Morgan Spurlock unter ärztlicher Aufsicht während eines Monats ausschliesslich von Produkten einer internationalen Fast Food-Kette. Im Zuge dessen nimmt er 24 Pfund zu und sein Cholesterinspiegel, sein Körperfettanteil sowie seine Leberfettwerte verschlechtern sich dramatisch. Zudem beklagt er sich über Kopfschmerzen, Depressionen, zunehmende körperliche Schwäche usw. Die Ärzte raten ihm, den Selbstversuch abubrechen, um bleibende Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Inzwischen ist wissenschaftlich hinreichend belegt, dass eine unausgewogene Ernährung (zu viel, zu fett, zu süss, zu salzig, etc.) negative gesundheitliche Folgen nach sich zieht und für die Entwicklung von Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten, etc.) mitverantwortlich ist. Ebenso belegen diverse Studien, dass die Häufigkeit von Übergewichtigen nicht nur in den USA, sondern auch in der Schweiz bereits epidemische Ausmasse angenommen hat und immer noch weiter zunimmt. Vor diesem Hintergrund begrüsst die SGE, dass der Thematik gesunder Ernährung Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Der Film rüttelt auf, so viel steht fest. Er erreicht damit, dass sowohl die Gesamtbevölkerung als auch Anbieter aus der Schnellverpflegungs-Gastronomie für das Thema der gesunden Ernährung sensibilisiert werden.

#### **... doch müssen die Aussagen des Filmes relativiert werden**

Die Grundaussagen des Filmes treffen zu: Wer über längere Zeit mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Wer sich ausserdem längerfristig so einseitig ernährt, wie dies Spurlock tut, riskiert Nährstoffmängel und gesundheitlich negative Auswirkungen. *Super Size Me* stellt diese Thematik etwas überspitzt und reisserisch dar. Was Spurlock macht, ist für Schweizer Verhältnisse unrealistisch.

Unser Gesundheitszustand und unser Körpergewicht werden massgeblich durch unser Essverhalten geprägt. Man darf aber nicht vergessen, dass die Gesundheit von diversen anderen Faktoren abhängt wie z.B. Vererbung, körperlicher Inaktivität, kulturellen oder psychosozialen Einflüssen, die allesamt im Film zu wenig zur Sprache kommen.

Es ist unbestritten, dass sich unsere Lebensumstände sowie die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben. Damit verbunden sind lange Arbeitswege, kürzere Mittagspausen, Erwerbstätigkeit beider Elternteile, Zunahme der Sin-

gle-Haushalte usw. Der Lebensrhythmus ist generell hektischer geworden, dadurch fehlt die Zeit für körperliche Betätigung, Entspannung und gemeinsames Essen am Familientisch. Die Ausserhausverpflegung gewinnt im Zuge dieser Entwicklungen auch in der Schweiz an Bedeutung. Vor diesem Hintergrund ist es sicher sinnvoll, die Thematik des Fast Foods aufzugreifen. Doch muss die Diskussion sachlich geführt werden, ohne einzelne Sündenböcke für die bestehende Situation verantwortlich zu machen.

### **Die SGE geht einen anderen Weg**

Schnellgerichte sind heutzutage praktisch an jeder Strassenecke zu finden und setzen sich als Ausdrucksform eines bestehenden Lebensstils immer mehr durch. Wichtig ist daher die Einsicht, dass auch Fast Food den Ansprüchen einer gesunden Ernährung gerecht werden kann. Genau hier setzt die SGE mit ihrem neuen Projekt „Fast Food & Gesundheit“ an, das Anfang Jahr im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit gestartet wurde.

Die Fachgesellschaft will mit ihrem Projekt die Rahmenbedingungen in gesundheitlicher Hinsicht verbessern und strebt daher eine Zusammenarbeit mit Anbietern aus der Schnellverpflegungs-Gastronomie an. Der Kunde von Schnellverpflegungsstätten soll die Möglichkeit haben, sein Menü ausgewogen gestalten und sich vor Ort informieren zu können, wie sich Fast Food in eine gesunde Ernährung integrieren lässt. Ein Ansatz besteht darin, Schnellverpflegungsmenüs ernährungsphysiologisch zu optimieren, indem sie einerseits mit sinnvollen Zusatzangeboten wie Früchten, Salaten und ungezuckerte Getränken ergänzt und andererseits mit gesünderen Zutaten zubereitet werden.

Grundsätzlich geht es nicht darum, von gesundem oder ungesundem Fast Food zu sprechen, sondern die Ernährung als Ganzes anzuschauen. Es sind nicht die Lebensmittel als solche, die gesund oder ungesund sind, sondern die Essgewohnheiten. Wichtig ist es, sich über eine Woche gesehen ausgewogen zu ernähren – gegen eine wöchentliche Fast Food-Mahlzeit ist aus ernährungsphysiologischer Sicht deshalb nichts einzuwenden.

**Weitere Informationen zum Film finden Sie unter [www.super-size-me.de](http://www.super-size-me.de)**