

Ossietsyky

Zweiwochenschrift
für Politik / Kultur / Wirtschaft

Begründet 1997 von Eckart Spoo
Herausgegeben von Rainer Butenschön, Daniela Dahn,
Rolf Gössner und Ulla Jelpke

G. Auth **Neoliberalismus u. Demokratievereitelung**

Heinz-J. Bontrup **Herrschende bereiten Kriege vor**

Holger Elias **Der Darm und die Dividende**

Frank Schumann **Zivilcourage**

Arn Strohmeier **Brief an Hape Kerkeling**

Matin Baraki **Afghanistan am Abgrund?**

Klaus Trende **Ein Stern namens Dylan**

Helmut Ortner • Klaus Nilius • Dieter Braeg
Jane Zahn • Thomas Ewald-Wehner • Bernd Ebert
Albrecht Franke



9

29. Jahrgang · 2. Mai 2026

ISSN 1434-7474

€ 3,00

Es gibt Sätze, die klingen vernünftig und verraten gerade darin ihre politische Funktion. Einer davon lautet: Jeder ist für seine Ernährung selbst verantwortlich. Auf den ersten Blick scheint das unbestreitbar. Niemand führt einem erwachsenen Menschen mit Gewalt den Löffel zum Mund. Und doch gehört dieser Satz zu den elegantesten Verschleierungen unserer Zeit. Er verlagert Verantwortung aus den Produktionsverhältnissen in den Kühlschrank, aus Machtstrukturen in den Einkaufskorb, aus der Industrie in das schlechte Gewissen jener, die mit knappen Budgets auskommen müssen.

Wer über hochverarbeitete Lebensmittel spricht, redet deshalb nicht bloß über Fertigsaucen, Softdrinks, Frühstücksflocken oder Tiefkühlgerichte. Er spricht über eine Ernährungsordnung: über ein System, das Nahrung in Ware verwandelt, den Stoffwechsel in einen Markt und Krankheit in eine nachgelagerte Ertragsquelle. Die Formel von der »industriellen Einverleibung« ist keine bloße Polemik. Sie beschreibt, wie sich gesellschaftliche Herrschaft in den Körper einschreibt.

Selbst die offizielle Sprache der Institutionen läuft diesem Befund inzwischen hinterher. Die WHO-Regionalorganisation für Europa erklärte 2024, vier Industriezweige – Tabak, ultraverarbeitete Lebensmittel, fossile Brennstoffe und Alkohol – seien weltweit zusammen für rund 19 Millionen Todesfälle jährlich verantwortlich. Bemerkenswert war nicht nur die Zahl, sondern der Ton: Die WHO beschrieb ausdrücklich, wie diese Industrien Regulierung bremsen, verletzte Gruppen gezielt ansprechen, irreführende Narrative verbreiten und gesellschaftliche Kosten auf die Allgemeinheit abwälzen.

Eine große Umbrella-Review im *British Medical Journal (BMJ)* von 2024 bündelte 45 Meta-Analysen mit Daten von fast 9,9 Millionen Menschen und fand konsistente Zusammenhänge zwischen höherem Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel und negativen Gesundheitsoutcomes – besonders bei kardiometabolischen Erkrankungen, häufigen psychischen Störungen und Mortalität. Die Autoren verwiesen zwar auf teils niedrige Evidenzqualität. Aber gerade darin liegt die Sprengkraft: Selbst unter methodischer Vorsicht bleibt das Gesamtbild bedrückend.

Eine *Lancet*-Serie von 2025 brachte die Debatte dann endgültig aus dem Hinterzimmer der Ernährungsforschung auf die politische Bühne. Ihr Kernargument lautet: Der globale Vormarsch ultraverarbeiteter Lebensmittel ist nicht Resultat eines spontanen Geschmackswandels, sondern Ausdruck wachsender ökonomischer und politischer Macht der UPF-Industrie (Ultra-Processed Foods). Nicht individuelle Willensschwäche treibt diese Entwicklung, sondern die Fähigkeit großer Konzerne, Ernährungsumgebungen, Preise, Vermarktung und politische Prozesse nach ihren Interessen zu formen. Wer also vom Essen redet, ohne vom Kapital zu reden, bleibt an der Oberfläche.

Genau deshalb greift die alte Nährstofflogik zu kurz. Das Problem erschöpft sich nicht in Zucker, Salz oder Fett. Hochverarbeitete Lebensmittel sind oft so gebaut, dass sie schnell gegessen, überall verkauft, lange gelagert und aggressiv beworben werden können. Ihre industrielle Logik heißt nicht Ernährung, sondern Skalierbarkeit. Eine Studie von Kevin Hall und Kollegen zeigte 2019 in einem kontrollierten Design, dass Menschen bei ultraverarbeiteter Kost mehr Kalorien aufnahmen und stärker zunahmen als bei minimal verarbeiteter Vergleichsdiät, obwohl beide in Kalorien und Makronährstoffen angeglichen waren. Die industrielle Bauweise des Essens selbst wird damit zum Gesundheitsfaktor.

Hier beginnt die ideologische Gegenwehr. Die Industrie bestreitet den Schaden heute seltener frontal; sie bestreitet lieber die Begrifflichkeit: Es gebe bislang keine einheitliche autoritative Definition ultraverarbeiteter Lebensmittel. Wissenschaftlich ist daran nichts Anstößiges. Politisch erfüllt diese Unschärfe jedoch eine andere Funktion: Sie verlängert den Zustand der Unverbindlichkeit. Zweifel wird so von einer Methode der Erkenntnis in eine Methode der Geschäftssicherung verwandelt.

Die Analogie zum Tabak ist an diesem Punkt aufschlussreich. Nicht weil eine Tiefkühlpizza eine Zigarette wäre, sondern weil die Logik der Verteidigung ähnlich funktioniert: Produkte werden auf maximale Alltagstauglichkeit und Konsumierbarkeit optimiert, in Erzählungen von Freiheit und Eigenverantwortung gekleidet, Regulierungen mit Verweis auf unsichere Daten abgewehrt, und am Ende tritt die Industrie als scheinbar vernünftige »Stakeholderin« auf. Ein kleiner sprachlicher Trick – und schon ist der Wolf ein Dialogpartner.

Besonders hart treffen diese Verhältnisse dort, wo der Körper am verletzlichsten ist: im Darm. Für Menschen mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder anderen chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist die Frage nach hochverarbeiteten Lebensmitteln keine Geschmacksdebatte, sondern eine Frage von Schmerz, Entzündung, Fatigue, Operationen und sozialer Verwundbarkeit. Eine prospektive *BMJ*-Kohortenstudie von 2021 fand bei mehr als 116.000 Erwachsenen aus 21 Ländern einen positiven Zusammenhang zwischen höherem Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel und dem Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Man muss das exakt formulieren: Diese Forschung beweist nicht, dass eine einzelne Erkrankung auf eine Packung Fertigware zurückzuführen wäre. Aber sie zerstört die bequeme Vorstellung, der Darm sei ein privates Organ außerhalb gesellschaftlicher Verhältnisse. Er ist eine Grenze zwischen Innen und Außen – und dieses Außen ist längst industrialisiert: Emulgatoren, veränderte Nahrungsmatrizen, hohe Energiedichte, geringe Sättigungswirkung, Verpackungschemie, Werbedruck und sozial ungleich verteilte Ernährungsumgebungen. Übersichtsarbeiten von 2025 beschreiben als plausible Pfade Veränderungen des Mikrobioms, der Schleimschicht, der Darmbarriere und entzündlicher Prozesse. Die gesellschaftlichen Verhältnisse kriechen also tatsächlich bis in die Schleimhaut.

Hier gewinnt auch der Begriff des Stoffwechselbruchs neue Schärfe. Nahrung wird aus ihrem Zusammenhang gerissen, in Isolate, Texturen und Reizarchitekturen zerlegt und dem Körper in Formen verabreicht, die nicht mehr primär auf Ernährung, sondern auf Verwertung zielen. Das ist nicht bloß schlechte Essgewohnheit, sondern eine Form von Entfremdung.

Diese Entfremdung ist sozial ungleich verteilt. Nach einer Untersuchung im Jahr 2025 stammen in den USA im Durchschnitt 55 Prozent aller Kalorien aus ultraverarbeiteten Lebensmitteln; bei Kindern und Jugendlichen liegt der Anteil bei 61,9 Prozent. Studien zeigen zudem, dass mit sinkenden Ernährungskosten und geringerem sozioökonomischem Status der Anteil hochverarbeiteter Nahrung steigt. Das ist die materielle Antwort auf die Phrase von der freien Wahl. Wer wenig Geld, wenig Zeit und wenig infrastrukturellen Spielraum hat, entscheidet anders als jemand, für den Frische selbstverständlich und Kochen kultivierte Freizeit ist. Das Ernährungsregime der Armut ist kein Charakterfehler. Es ist das Produkt einer Marktordnung, die Billigkeit systematisch mit industrieller Verarbeitung verkoppelt.

Darum gehört auch die Agrarpolitik in diese Geschichte. Das Internationale Institut für Umwelt und Entwicklung (IIED) schätzte 2023, dass Regierungen weltweit Zutaten und Rohstoffe vieler hochverarbeiteter Produkte – darunter Mais, Zucker und Soja – mit bis zu 42,5 Milliarden Dollar jährlich subventionieren, während Obst und Gemüse strukturell benachteiligt bleiben. Die Billigkeit des Falschen ist nicht naturgegeben. Sie ist politisch organisiert.

Sobald diese Verhältnisse regulativ berührt werden, springt die Maschinerie der Einflussnahme an. Die WHO forderte 2023 stärkere Regeln zum Schutz von Kindern vor schädlichem Lebensmittelmarketing. Studien aus Lateinamerika und der Karibik dokumentierten, wie Lebensmittelkonzerne mit Corporate Political Activity auf Gesetzgebung und Umsetzung von Ernährungspolitik einwirken. In Chile, einem Laboratorium dieser Auseinandersetzung, wurden Hunderte Lobbykontakte rund um Maßnahmen gegen stark zuckerhaltige, hochverarbeitete Produkte erfasst. Dabei ist längst belegt, dass Regulierung wirkt. Das chilenische Beispiel zeigt deutliche Rückgänge bei Käufen von Produkten mit problematischen Nährstoffprofilen: weniger Zucker, weniger Natrium, weniger gesättigte Fettsäuren. Politik kann also in Ernährungsumgebungen eingreifen, wenn sie Gesundheit nicht länger als private Tugendübung, sondern als öffentliches Gut begreift.

Deutschland bleibt hier ärgerlich typisch. Die offizielle Ernährungsstrategie des Bundes hält fest, dass ungesunde Ernährung für 14 Prozent aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich sei. Gleichzeitig bewegt sich die Politik in kleinen, zögerlichen Schritten. Erst 2026 kam neuer Schub in die Debatte über eine Zuckerabgabe auf Softdrinks und ein Verkaufsverbot von Energy-Drinks an unter-16-jährige; *Reuters* berichtete, der Vorstoß werde ausdrücklich damit begründet, dass der Industrie freiwillig kaum Reformanreize zu entlocken seien. Selbst im Vokabular des politischen Zentrums sickert also die Erkenntnis durch, dass Appelle an Konzerne mit Quartalslogik wenig Charme entfalten.

An diesem Punkt stößt man fast zwangsläufig auf die zweite Industrie, die am beschädigten Körper verdient: die Pharmaindustrie. Es wäre billig, daraus eine schlichte Verschwörung von Big Food und Big Pharma zu machen. So einfach ist die Welt nicht. Aber die Systemlogik ist unerquicklich genug. Prävention ist konfliktreich, langfristig und ökonomisch begrenzt verwertbar. Behandlung dagegen ist abrechenbar, patentierbar und marktfähig. Die WHO veröffentlichte Ende 2025 ihre erste globale Leitlinie zu GLP-1-Therapien bei Adipositas und betonte zugleich, dass Medikamente allein das Problem nicht lösen können. *Reuters* veranschlagt für den globalen Markt der Adipositasmedikamente bis 2030 dennoch Umsatzpotenziale in dreistelliger Milliardenhöhe.

Hier zeigt sich die eigentliche Perversion: Nicht darin, dass Medikamente entwickelt werden; das ist notwendig. Sondern darin, dass dieselbe Gesellschaft, die sich bei Prävention in Definitionsfragen und Freiheitsrhetorik erschöpft, die Reparaturmärkte mit Ehrfurcht betrachtet. Das System liebt das Heilmittel, solange es nicht an der Ursache rühren muss.

Wer unter diesen Bedingungen noch von der Freiheit des Verbrauchers redet, wechselt Freiheit mit Auswahl zwischen vorgefertigten Abhängigkeiten. Freiheit, die nur zwischen billigem Schaden und teurem Verzicht wählen lässt, ist keine Freiheit, sondern marktförmige Dressur. Eine humane Ernährungspolitik müsste des-

halb dort ansetzen, wo die heutigen Verhältnisse ihre Macht beziehen: bei Preisen, Werbung, Kennzeichnung, Kinderansprache, Schulernährung, öffentlicher Beschaffung, Lobbykontrolle und einer Agrarpolitik, die frische Nahrung nicht länger wie ein luxuriöses Anhängsel behandelt. Das wäre nicht romantisch revolutionär, aber nüchtern radikal: Es würde den Gebrauchswert des Essens gegen seinen Tauschwert verteidigen.

Damit kehrt der Blick an den Anfang zurück. Der Satz von der Eigenverantwortung ist nicht völlig falsch. Aber in seiner politischen Anwendung ist er unzureichend gewichtet. Er stellt den Einzelnen an den Pranger und die Verhältnisse aus dem Bild. Er macht aus gesellschaftlicher Exposition private Schuld.

Gerade deshalb muss man den Satz umdrehen. Nicht der Einzelne ist der erste Adressat dieser Debatte, sondern die gesellschaftliche Ordnung, in der Essen produziert, verteilt, beworben und politisch verteidigt wird. Der Darm ist kein Privatarchiv schlechten Benehmens. Er ist ein Protokoll der Verhältnisse. Er hält fest, was Werbung beschönigt, Politik verschleppt und Märkte ausnutzen. Die unangenehmste Wahrheit ist womöglich nicht, dass wir zu wenig wissen, sondern dass wir längst genug wissen, um anders zu handeln.

*Auskoppelung des Beitrages mit freundlicher Genehmigung
des Autors und der Redaktion.*

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]