

„Zucker ist einfach überall“

Damon Gameau hat getestet, wie es ist, zwei Monate lang täglich 40 Teelöffel Zucker zu essen – und daraus einen Film gemacht.



Der Berg der Versuchung: Zucker in Massen schadet dem Körper.
Foto Getty

Was haben Sie heute Morgen gefrühstückt?

Ich kann mich gar nicht mehr richtig erinnern. Was hatte ich denn? Ich glaube, ich hatte drei gekochte Eier mit Butter, eine Avocado und ein bisschen Spinat. Und Sie?

Ich hatte ein Brot mit Nutella, eines mit Käse, eine Kiwi und ein Glas Apfelsaft.

Haben Sie denn den Film nicht gesehen? (Lacht.)

Doch, habe ich.

Und dann trinken Sie immer noch Apfelsaft und essen Nutella?

Das ist ungefähr mein Frühstück, seit ich fünf bin. Ich muss aber gestehen: Nachdem ich Ihren Film sah, hatte ich am nächsten Morgen ein schlechtes Gewissen.

Das hätten Sie nicht haben müssen. Mir geht es in erster Linie darum, zu zeigen, wo überall Zucker versteckt ist. Viele Leute wissen gar nicht, wie viel Zucker sie überhaupt verbrauchen. Natürlich können Sie Ihre Nutella und Ihren Saft haben, aber Sie sollten alle anderen süßen Sachen nicht zur selben Zeit zu sich nehmen.

Sie haben vor dem Experiment drei Jahre lang gar keinen Zucker konsumiert. Wie kam es dazu?

Ich wollte damals meine Freundin beeindrucken, und das hat tatsächlich geklappt. Aber nach ein paar Monaten habe ich gemerkt, wie gut ich mich fühle – meine Stimmung war besser, Freunde lobten mich für mein verändertes Aussehen, ich verlor ein paar Kilos, meine Haut wurde besser, meine Augen strahlender. Ich will niemandem sagen, dass er dem folgen muss, aber viele Menschen sind scheinbar sehr empfindlich, was Zucker angeht, und ich bin einer davon. Mir geht es einfach besser ohne Zucker.

Sie waren also ein gesunder Mann und ein glücklicher, werdender Vater, denn Ihre Freundin war im sechsten Monat schwanger. Warum haben Sie all das aufgegeben?

Als das Baby unterwegs war, gab es auf einmal viel Berichterstattung über Zu-

cker. Alles war aber sehr verwirrend. Manche haben gesagt, es ist giftig, andere wiederum meinten, es ist essentiell für unsere Energie. Der einzige Weg, um herauszufinden, was nun die Wahrheit ist, war, es selbst auszutesten. Denn ich würde von null anfangen, und so konnten wir sehr schnell sehen, welche Auswirkungen Zucker auf meinen Körper hat.

Fortan aßen Sie also 60 Tage lang jeden Tag 40 Teelöffel Zucker, die Sie sich mit entsprechenden Lebensmitteln und Getränken zuführten. Das entspricht ungefähr dem, was ein junger Australier zwischen 19 und 30 am Tag zu sich nimmt. Was waren Ihre Erwartungen? Hatten Sie Angst?

Weil ich vorher kein Fastfood gegessen habe, sondern nur gesunde Lebensmittel, wusste ich nicht, ob wir irgendwelche Ergebnisse bekommen würden. Zu Beginn war der Film daher auch sehr billig ausgelegt, sogar meine Freundin hat viel gefilmt. Aber je mehr mein Körper auseinanderfiel, desto ernster haben wir den Film genommen. Wir haben versucht, mehr Geld einzuholen, und einige Prominente wie Hugh Jackman oder Stephen Fry für kleine Auftritte verpflichtet.

Was geschah mit Ihnen in den ersten Tagen?

Nach 12 Tagen hatte ich schon drei Kilo zugenommen, nach dem 18. Tag zeigten sich die ersten Anzeichen einer Fettleber; das war der Moment, wo sich vieles für den Film änderte. Es gibt viel Spekulation darüber, ob die eine Hälfte des Zuckers, die Fruktose, in unserem Körper in der Leber zu Fett verarbeitet wird. Viele haben das vorher verwendet. Dass es mit mir nach nur 18 Tagen passierte, war ein wichtiger Punkt.

Also erst dann, als es Ihnen schlecht zu gehen begann, wurde ein guter Film draus.

Ja, es ist ein bisschen sadistisch. Ich muss schon fast dankbar dafür sein, eine Fettleber bekommen zu haben. Ohne sie wäre der Film vielleicht nicht so wirkungsstark.

Sie verzichteten drei Jahre auf Zucker und nahmen auf einmal 40 Teelöffel

pro Tag zu sich. Da ist es doch kein Wunder, dass Ihr Körper das nicht so toll findet.

Mir war klar, dass ich sehr empfindlich darauf reagieren würde. Aber in der Realität haben viele Menschen ihr Leben lang diese Art von Ernährung, im Gegenteil zu mir, der sich nur 60 Tage so ernährte. Mehr und mehr Menschen müssen Medikamente nehmen, weil sie schon mit 30 oder 40 Jahren Diabetes bekommen, auch schon Teenager. Das sind dieselben Symptome, die ich auch



Regisseur Damon Gameau. Foto Universum Film

hatte, und zwar sehr schnell. Wenn du dich regelmäßig auf diese Weise ernährst, dann wird es auf jeden Fall deinen Körper beeinflussen.

Wie ging es Ihnen gesundheitlich am Ende des Experiments?

Nach 60 Tagen litt ich an Diabetes Typ 2 im Frühstadium, war herzfunktionsgefährdet, hatte 8,5 Kilogramm an Gewicht und 11 Zentimeter an Bauchumfang hinzugewonnen. Und all das, obwohl ich dieselbe Anzahl an Kalorien aufgenommen hatte.

Aber dann hätten Sie doch gar nicht so viel zunehmen können.

Eben doch, denn wir wurden dazu erzogen, einfach unsere Kalorien zu zählen mit dem Glauben, dass dann schon alles in Ordnung wäre. Das ist aber absoluter Mist. Wir müssen viel mehr darauf achten, welche Arten von Kalorien wir zu uns nehmen, statt sie einfach nur zu zählen.

Eine Bedingung war ja, dass Sie während des Experiments Ihr übliches Sportprogramm absolvieren würden. Haben Sie das beibehalten können?

Ja, das habe ich tatsächlich geschafft. Ich habe sogar in den Vereinigten Staaten mehr Übungen gemacht als üblich. Wir sind durch elf Staaten in 17 Tagen gefahren. Nonstop. Die Motivation aufrechtzuerhalten, die Fähigkeit, sich zu revitalisieren, Energie zu haben, war sehr hart. Es war ein wirklicher Kampf.

Das hat mich auch am meisten beeindruckt: welche Auswirkungen der Zucker auf Ihre Stimmung hatte. Wie hat sich das angefühlt, regelmäßig eine kleine Portion Zucker zu sich zu nehmen?

Solange ich meinen Zucker hatte, ging es mir für 40 Minuten gut, doch dann wurde ich müde, fühlte mich kraftlos und schwammig. Bis ich wieder Zucker hatte. Es war wie in einer Achterbahn. Nur die wenigsten wissen, dass es einen großen Zusammenhang gibt zwischen dem, was du isst, und wie deine Stimmung ist. Das ist wohl derzeit eines der interessantesten Forschungsfelder der Ernährungswissenschaft, besonders bei Kindern spielt das eine große Rolle: Eltern zum Beispiel geben ihren Kindern vermeintlich „gesundes“ Essen mit in die Schule, aber die Kinder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, zu lernen. Bis sie dann nach einer Stunde etwas Zucker zu sich nehmen und es ihnen wieder gutgeht.

Zucker ist demnach nichts anderes als eine Droge ...

Die jüngsten Untersuchungen zeigen eindeutig, dass es die Belohnungszentren im Gehirn anspricht wie Nikotin, Kokain oder Sex. Es kann süchtig machen. Nicht jeder ist aber abhängig. Es hängt von verschiedenen Dingen im Gehirn ab. Kürzlich hat eine Studie herausgefunden, dass es für einige Menschen achtmal süchtiger macht als Kokain. Andere, die das nicht mit erleben, lachen vielleicht nur darüber. Wir sollten aber mitfühlender mit solchen Menschen sein, denn es werden immer mehr, die sensibel auf Zucker reagieren.

Der Clou an dem Film ist ja, dass Sie nicht einfach Zucker in Form von süßen Nahrungsmitteln oder gar Fastfood zu sich genommen haben, sondern gemeinhin „gesunde Lebensmittel“ wie fettarmen Joghurt, Müsli,

Fruchtriegel. Was ist falsch mit diesen „gesunden Lebensmitteln“?

Wir werden fehlgeleitet von der Lebensmittelindustrie. Menschen glauben einfach daran, was auf der Packung steht. Und die Unternehmen nutzen das natürlich aus, bringen ein Bild einer Biene oder eines schönen Sonnenuntergangs aufs Produkt, ein paar Blumen, nutzen Wörter wie „Natur“ oder „Mutter Erde“. All das hört sich sehr gesund an, aber wenn man dann auf die Nahrungsmittelkategorie schaut, was ich den Leuten inständig empfehle, dann sieht man, dass diese Produkte mehr Zucker haben als übliche ungesunde Fertigkost.

Natürlich: Die Lebensmittelindustrie ist an allem schuld ...

Es ist ein zweischneidiges Schwert. Klar, wir alle lieben süße Lebensmittel. Ein Teil unseres Gehirns, das Mesolimbische System, verlangt danach. Früher gab es nur wenige süße Sachen in der Natur, und wenn es dann einmal etwas gab, wollte unser Gehirn das unbedingt haben, da man es möglicherweise nicht wiedersehen würde. Wir halten also nach süßen Sachen Ausschau. Aber dieses Merkmal macht sich nun die Lebensmittelindustrie zunutze, und so haben wir Zucker in 80 Prozent unseres Nahrungsmittelangebots. Dadurch kommen diese riesigen Anzeigen beispielsweise für Eiscremes zustande, weil sie einfach wissen, dass, wenn wir einmal das Bild einer saftigen, sexy aussehenden Eiscreme zu Gesicht bekommen, es in unser Gehirn geht, und das sagt dann: „Oh ja, das brauche ich jetzt“. Und so geht das täglich.

Liegt es aber nicht letztlich in der Eigenverantwortung eines jeden Verbrauchers, ob er Zucker konsumiert oder nicht?

Ja, das ist es – bis zu einem bestimmten Punkt. Zucker macht nun einmal süchtig, und die Unternehmen wissen das sehr genau. Es ist einfach ein sehr unfaires Duell, wie heimtückisch diese ihr Marketing betreiben. Sie vermarkten gerade bei Kindern sehr viel über Videospiele und Online-Plattformen. Zucker ist einfach überall. Es dominiert unser Unterbewusstsein, und es ist eine gut durchdachte Taktik der Industrie. Die Unternehmen sind jetzt an einem

Punkt angelangt, wo sie unsere Kultur überfluten.

Was können wir dagegen tun?

Das Wichtigste ist es, unverarbeitete Nahrungsmittel zu konsumieren. Die Leute haben einfach vergessen, ein Ei oder eine Avocado zu essen. Nüsse anstatt einen Müsli-Riegel. Früchte statt Süßigkeiten. Wenn du das machst, musst du dich nicht darum kümmern, wie viele Kalorien du isst oder wie viel du wiegst. Man kann das Essen viel besser genießen. Das ist die Botschaft des Films: Er dreht sich nicht wirklich um Zucker – es geht darum, das Richtige zu essen, so viel wie möglich. Was du in deinen Körper bringst, hat einen großen Einfluss auf deinen physischen und mentalen Zustand.

Wäre das Leben ohne Zucker nicht ein viel traurigeres?

Das ist der Glaube, und wir sind mit diesem Glauben aufgewachsen. Es gibt aber eigentlich keine biologische Notwendigkeit für Zucker. Wir können die ganze Glukose und Fruktose, die wir brauchen, von Gemüse und Obst bekommen. Außerdem sage ich ja nicht, man solle gar keinen Zucker konsumieren. Es ist phantastisch, täglich ein wenig Schokolade zu essen, aber im Moment bekommen wir einfach zu viel, und unser Körper kann all das nicht mehr verarbeiten. Daher lautet meine Empfehlung und die der Weltgesundheitsorganisation: nicht 40 Teelöffel, sondern 6 Teelöffel pro Tag.

Wie hat sich der 60. und letzte Tag Ihres Experiments angefühlt?

Es war eine Kombination aus Erleichterung und kompletter Erschöpfung. Der Zucker hatte so unfassbare Auswirkungen auf mich gehabt, wie ich es nicht erwartet habe. Ich würde es nicht noch einmal machen, wenn ich gewusst hätte, was ich jetzt weiß. Ich war viel zu naiv. Am letzten Tag habe ich genau das gegessen, was in einer Brotbüchse ist, die ein Kind mit in die Schule bekommt. Es war sehr schockierend für mich, zu sehen, wie einfach es ist, auf diese 40 Teelöffel zu kommen.

Die Fragen stellte Michael Graupner.

Damon Gameaus Film „Voll verzuckert“ startet am Donnerstag in den Kinos.

■ HIER SPRICHT DER GAST

VON JÜRGEN DOLLASE

Kleine Meisterwerke in der Mozartstadt

Das „Carpe Diem“ in Salzburg serviert Gerichte im Hörnchen und beeindruckt durch hohe Qualität.



Nussholz eingerichteten Hauses ist mittlerweile eines der besten der Stadt und beweist dies durchaus beeindruckend. Den Anfang machen zwei Cones als Amuse Bouche. Nummer eins hat als Füllung einen mit Sancho-Pfeffer abgeschmeckten Kartoffelschaum und eine Garnele, Nummer zwei eine Topinambur- und Champignon-Creme mit kleinen Pilzen, Kresse und einem Stückchen Huchen (auch „Donausalm“ genannt). Es schmeckt gut, aber nicht unbedingt auffallend. Das wird bei der „Vorspeisen-Cone-Variation“ mit „Beef Tatar, Tomaten-Melonen-Kaltscha-

le und Wolfsbarsch“ (19,90 Euro) besser. Das Tatar wirkt trotz einiger Kräuterpartikel zuverlässig klassisch. Dass sich unten im Hörnchen ein Kartoffelpüree befindet, merkt man allerdings erst später. Gut gefällt die Feinabstimmung beim Tomaten-Melonen-Mix (in einem Glashörnchen), der mit seiner leicht würzigen Schärfe im Hintergrund sehr gut zu einer Garnele im Tempura-Teig passt. Überzeugend ist auch die Qualität des kleinen Stückes Wolfsbarsch (ebenfalls im Glashörnchen) mit krosser Kruste und einer Paella mit einem hohen Muschelanteil, bei der

klar wird, dass Koch Franz Fuiko über ein auffallend gutes Gefühl für gemischte Aromen verfügt. Aus diesem Grund wird dann auch eine Vorspeise namens „Kalbsbries, Olivenpolenta und Paprikachorizo“ (21,50 Euro) zu einem kleinen Meisterwerk. Die in einem Suppenteller servierte Komposition ist nicht unbedingt ein puristisches Kalbsbries-Rezept, weil die Fleischstücke relativ klein sind. Aber der Mix, der auch noch mit einigen Kräutern und krossen Bröseln angereichert ist, hat eine wunderbar tiefe Würze und insgesamt ein sehr originelles Aroma. Nur ein paar getrocknete Schinkenstückchen fallen da wegen eines leicht faden Hintergrunds etwas aus dem Rahmen.

Die Weinbegleitung besticht durch den angenehm informellen, sehr aufmerksamen Service. Alle empfohlenen Weine – wie der ausgezeichnete Grauburgunder Smaragd Pluris 2014er von Franz Hirtzberger aus Spitz in der Wachau – sind nicht nur gute Begleitungen, sondern halten sich auch preislich im Rahmen. Das gilt später auch für einen „Festspielwein“ (eine Abfüllung für die Salzburger Fest-

spiele), den 2009er Blaufränkisch Reserve vom Weingut Tesch in Neckenmarkt im Mittelburgenland, dessen plakative Fruchtigkeit sich im Zusammenhang mit der Ente erstaunlich differenziert entwickelt. Bestes Gericht an diesem Abend ist die „Goldforelle mit Kürbis, Soja und

CARPE DIEM			
210 R 8			
Ti	79/1	Rsp 21/21	Set 2
05:00h/15			
1	Araus Pan.	0,75	6,80
2	Gedek	4,50 a 4,50	9,00
1	Kalbsbries		21,50
1	Kone Variation		19,90
1	Ente		36,50
1	Goldforelle		32,50
1	SB Hirtzberger		5,40

Amaranth“ (32,50 Euro). Grundlage für den sehr guten Akkord ist ein durchgegartes Fisch, der dem gegrillten Kürbis-scheiben, dem Miso-Gel oder dem dezent eingesetzten Koriander so schmeckt, wie er vielleicht nur in Österreich schmecken kann, wo man mit Flussfischen und Kürbis traditionell ausgesprochen gut

umgeht. Weniger spektakulär gerät die „Lackierte Barbarie-Ente mit Rettich, Holler und Reispesuma“ (36,50 Euro), weil sich hier das Aroma im Bereich einer klassisch-süßlichen Begleitung entwickelt. Nicht so gut gefällt leider der Abschluss: eine wenig beeindruckende Kombination aus Kaffee, Amaretto und Mascarpone, die außerdem mit 16,90 Euro recht teuer ist. Den insgesamt guten Eindruck kann das allerdings nicht schmälern. Mitten im so traditionsreichen Salzburg gibt es also ein modernes, entspanntes und kreatives Sternrestaurant, dessen andauernder Erfolg trotz Hörnchen nicht verwundert.

„Carpe Diem“, Getreidegasse 50, 5020 Salzburg, Österreich. Telefon 00 43 / 6 2 84 88 00. www.carpediemfinestfingerfood.com. Geöffnet täglich von 8.30 bis 24 Uhr. Küche Restaurant 12 bis 14 und 18.30 bis 22 Uhr. Vorspeisen zwischen 11,80 und 29,50 Euro, Hauptgerichte zwischen 32,50 und 39,50 Euro, Mittagmenü 21,50 Euro, 4-Gang-Menü 75 Euro, Hörnchen-Menüs 28,50 (4 Gänge) und 48,50 (7 Gänge).

Stuart Pigotts Kolumne „Reiner Wein“, die im Wechsel mit unserer Restaurantkritik erscheint, finden Sie kommende Woche wieder an dieser Stelle.