

Ressort: Gesundheit

## Ungesunde Ernährung ist gefährlicher als Rauchen

### Krankheit durch falsches Essen

Genf - International, 20.05.2014, 09:04 Uhr

**GDN** - Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt eine falsche und ungesunde Ernährung ein immer größeres Gesundheitsrisiko dar, denn "Ein Teil der Welt isst sich im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode" so die Generaldirektion der WHO.

Noch bis zum 24. Mai findet in Genf die 67. Weltgesundheitsversammlung statt, bei der Vertreter aus mehr als 190 Ländern teilnehmen. Themen sind unter anderem Maßnahmen gegen die Ausbreitung nicht übertragbarer Krankheiten wie Krebs, Herzleiden, Fettsucht und Diabetes. Bis Anfang 2015 sollen die Experten dann Empfehlungen abgeben.

Besonders besorgniserregend sind der Konsum von Fertignahrungsprodukten und der hohe Zuckergehalt in vielen Getränken. Eine ungesunde Ernährung stellt mittlerweile ein größeres Risiko für die Gesundheit der Menschen dar als Rauchen. Der UN-Sonderbeauftragte Oliver De Schutter setzt sich jetzt für eine "globale Konvention zum Schutz und zur Förderung gesunder Ernährung" ein.

"Man ist, was man isst", in dieser Volksweisheit ist mehr dran als man auf den ersten Blick vermutet. Tatsächlich ist es nämlich wirklich so, dass viele Erkrankungen durch falsche, ungesunde und mangelhafte Ernährung herbeigeführt werden. So sind zum Beispiel viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Krebserkrankungen die Ursache einer falschen und unausgewogenen Ernährung oder werden dadurch zumindest begünstigt.

Die Formel für einen bewussten und gesunden Lebensstil ist recht einfach. Man müsste gesündere Nahrungsmittel zu sich nehmen, den Alkoholkonsum in Maßen genießen, mit dem Rauchen aufhören und etwas mehr Bewegung machen. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO könnte man dadurch bis zu 80% der koronaren Herzerkrankungen, 90% des Typ 2-Diabetes und 33% aller Krebserkrankungen vermeiden.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-34857/ungesunde-ernaehrung-ist-gefaehrlicher-als-rauchen.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Roland Kreisel

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Roland Kreisel

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)