

Gesunde Ernährung oder Trendwahn? Die seltsamen Kuchen im Café Berlin!

Erfahren Sie, wie Ernährungstrends und Influencer das Essverhalten beeinflussen und was das für unsere Gesundheit bedeutet.



Berlin, Deutschland - Immer mehr Menschen scheinen einem Trendsport namens „Gesundheitsobsession“ zu verfallen, was zu teils absurden Verhaltensweisen führt. So diskutieren Experten über die Sinnhaftigkeit dieser Trends und welche Auswirkungen sie auf die Ernährung und Gesundheit haben. In einem aktuellen Bericht von **Welt** wird die Beliebtheit eines Cafés in Berlin hervorgehoben, das ohne weißen Zucker und Gluten backt. Diese Kreationen sind laut dem Autor häufig ausverkauft und ziehen auch die Aufmerksamkeit von Influencer:innen an.

Eine TikTok-Influencerin namens Joana hat mit ihren als „geisteskrank“ bezeichneten Empfehlungen dazu beigetragen, das Café noch populärer zu machen. Joana testet Produkte und

reflektiert im Netz über ihre eigenen Essgewohnheiten. Auch der Autor selbst gibt zu, eine gesunde Ernährung praktizieren zu wollen, genießt aber trotzdem Kuchen und Eis. Diese doppelte Moral beim Essen wird von vielen geteilt: Verzicht an einer Stelle wird häufig durch Völlerei an einer anderen kompensiert.

Mythen und Verwirrung über Ernährung

Im Kontext des Ernährungstrends ist es nicht verwunderlich, dass viele Ernährungsmythen in Umlauf sind. Die Verwirrung über die Auswirkungen von Zucker, Milch und pflanzlichen Alternativen wie Agavendicksaft wird ebenfalls angesprochen. Während die Gesundheitsobsession zunimmt, bleibt auch die individuelle Geschmackspräferenz wichtig. Habgierige Unternehmen nutzen diese Unsicherheiten gezielt aus, um Produkte anzubieten, die oft mehr schädigen als nützen, insbesondere bei Menschen mit Diabetes, wie die Plattform **Diabetologie** berichtet.

Influencer, Start-ups und Firmen setzen auf falsche Gesundheitsversprechen, die von besseren Blutzuckerwerten bis hin zu einem einfachen Abnehmen reichen sollen. Die Käufer sind oft nicht in der Lage, zwischen seriösen Angeboten und Geldmacherei zu unterscheiden. Diese Unsicherheit gefährdet insbesondere Frauen mit Gestationsdiabetes, die eine angemessene Betreuung benötigen, um ihre langfristige Gesundheit zu sichern.

Das digitale Ernährungsumfeld und Kinder

Ein weiterer kritischer Aspekt des modernen Ernährungsdiskurses ist der Einfluss von sozialen Medien auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Eine Studie der Medizinischen Universität Wien, auf die **Gesundheit.gv.at** verweist, hat gezeigt, dass die Werbung in sozialen Medien oft zu ungeeigneten Ernährungsgewohnheiten führt. Über ein Jahr wurden Werbung und Influencer-Beiträge beobachtet, mit dem Ergebnis, dass etwa 70% der Lebensmittelwerbung in sozialen

Medien nicht für Kinder geeignet ist.

Die am häufigsten beworbenen Produkte sind typischerweise kalorienreich und reich an Zucker. Schokolade und Süßwaren stehen hierbei ganz oben auf der Liste. Diese Art der Vermarktung erhöht das Risiko für Übergewicht, Adipositas und andere Folgeerkrankungen wie Diabetes und unterstreicht die Notwendigkeit, ein ausgewogenes Werbeumfeld für junge Zielgruppen zu schaffen.

Insgesamt zeigt sich, dass die Schnittstelle zwischen Ernährung, sozialen Medien und individueller Gesundheit eine komplexe und oft problematische Dynamik darstellt. Ob in Berlin oder auf Plattformen wie TikTok, das Streben nach einer vermeintlich gesunden Ernährung könnte zu mehr Verwirrung als Klarheit führen. Die Verbreitung von falschen Gesundheitsversprechen und der merkliche Einfluss von Werbung auf Kinder und Jugendliche verdeutlichen, wie wichtig eine fundierte Auseinandersetzung mit aktuellen Ernährungstrends und deren Auswirkungen ist.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.welt.de• www.diabetologie-online.de• www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de