
Subject: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Sep 2017 08:15:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was Informierte schon lange wussten, bahnt sich auch langsam den Weg in den Mainstream.
Krasse Zahlen.

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/article/942196/fette-reiche-kost-megastudie-stellt-empfehlungen-ernaehrung-kopf.html?sh=42&h=90482005>

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Sep 2017 08:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weiß ich es, jetzt rückblickend, seit 20 Jahre

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Sep 2017 10:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gesättigte Fette braucht kein Mensch.
Wichtig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Von denen haben alle zu wenig.
Deswegen AGA, Akne, Entzündungen, zu hohes DHT u.s.w.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [andal](#) on Thu, 07 Sep 2017 10:45:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

macht es noch Sinn zu diskutieren??

alle stellen Behauptungen auf und verkaufen sie als unumstößliche Wahrheit...

egal welches Thema gerade ansteht

<http://www.healthline.com/nutrition/top-8-reasons-not-to-fear-saturated-fats#section9>

glaube am besten hält man die Klappe und lässt die Leute labern was sie glauben zu wissen....

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Sep 2017 10:59:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist aber eine riesige Studie mit soliden Rahmenparametern. Wenn jetzt rausgekommen wäre, man könne nicht sagen ob viel Fett eher gute oder schlechte Auswirkungen hat, dann von mir aus.

Aber hier geht es mit absolut krassen Zahlen darum, dass viel Fettkonsum sich sogar positiv auswirkt.

Widerlegt wird das sicher nicht mehr, eventuell etwas relativiert oder noch bekräftigt (wenn man den Fakt einbezieht, dass das Verhältnis der Fettsäuren sehr wichtig ist)

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [egal123](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:05:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jürgen87 schrieb am Thu, 07 September 2017 10:15 Was Informierte schon lange wussten, bahnt sich auch langsam den Weg in den Mainstream. Krasse Zahlen.

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/article/942196/fetteiche-kost-megastudie-stellt-empfehlungen-ernaehrung-kopf.html?sh=42&h=90482005>

Studie hat leider einige Störfaktoren unter dem dann auch die Allgemeingültigkeit = Validität leidet...

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:08:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...ja, was dann eventuell ein paar Prozente in die eine oder andere Richtung gehen wird.

An der allgemeinen Aussage, Fett ist eben nicht per se schädlich sonder positiv zu bewerten, wird sich acuh mit verbessertem Rahmenparametern nichts ändern.

Es ist keine "wir sind uns unsicher, aber es scheint, dass Fett gut ist" Studie.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:18:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Dann hat doch die AMD als eine für Mittelmeerländer typische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat, Fisch und fettreichem Käse, aber auch Weißbrot, bzw. Pasta und Pizza als

Vorspeisen (!), Rotwein, rotem Fleisch, reichlich pflanzlichen Ölen und fettreichen Nüssen und keinem Zwang zu fettarmen Milch-(Produkten) rein statistisch die besten Ergebnisse gezeigt."

Der Schlüssel scheint einfach eine normale, ausgewogene und gesunde Ernährung zu sein.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [andal](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:28:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der Schlüssel scheint einfach eine normale, ausgewogene und gesunde Ernährung zu sein.

das seh ich eigentlich auch so, wobei eine frage der definiition

jedenfalls hat die verteuflung von fett die leute eher fetter gemacht, und gesünder sicher auch nicht.

aber jetzt steht es auch mal in den massenmedien und die leute schrecken auf, wobei es jetzt nicht klug wäre ins nächste extrem zu fallen... oder z.b. gesättigte fettsäuren seien die *bösen*...

jeder muss selbst entscheiden wie er was interpretiert, nur solche pauschalaussagen regen mich auf

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:28:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Viele sind aber Vegetarier oder Veganer und da kommt vieles nicht in Frage, z.B. Käse.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:30:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 07 September 2017 13:28Viele sind aber Vegetarier oder Veganer und da kommt vieles nicht in Frage, z.B. Käse.
Selbst Schuld

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:45:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Thu, 07 September 2017 13:18"Dann hat doch die AMD als eine für Mittelmeerländer typische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat, Fisch und fettreichem Käse, aber auch Weißbrot, bzw. Pasta und Pizza als Vorspeisen (!), Rotwein, rotem Fleisch, reichlich pflanzlichen Ölen und fettreichen Nüssen und keinem Zwang zu fettarmen Milch-(Produkten)

... eingelegte Produkte nicht vergessen, wie sie in der Herstellung von Tapas verwendet werden z.B. (Stichwort nützliche Mikroorganismen durch Fermentierung)

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [andal](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:49:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

good old german sauerkraut

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:50:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Thu, 07 September 2017 13:30Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 07 September 2017 13:28Viele sind aber Vegetarier oder Veganer und da kommt vieles nicht in Frage, z.B. Käse.

Selbst Schuld

Dann guck dir mal an, wie sehr die Tiere im Schlachthof leiden müssen:

https://www.youtube.com/results?search_query=schlachthof

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:51:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Thu, 07 September 2017 13:49good old german sauerkraut

geht auch natürlich

kennen/essen nur nicht mehr viele ...

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:51:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einach Earthlings 2.0 angucken.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [egal123](#) on Thu, 07 Sep 2017 11:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jürgen87 schrieb am Thu, 07 September 2017 13:08...ja, was dann eventuell ein paar Prozente in die eine oder andere Richtung gehen wird.

An der allgemeinen Aussage, Fett ist eben nicht per se schädlich sonder positiv zu bewerten, wird sich acuh mit verbessertem Rahmenparametern nichts ändern.

Es ist keine "wir sind uns unsicher, aber es scheint, dass Fett gut ist" Studie.

Sehe das leider nicht so...

Das Problem mit Störfaktoren bei Studien ist, dass Sie den Zusammenhang von Ursache und Wirkung beeinflussen können.

Soll heißen, dass auch wenn die Studie ergab dass gesättigtes Fett mit einer geringeren Sterblichkeitsrate einhergeht, es nicht das gesättigte Fett ist dass der Auslöser ist, sondern etwas anderes...

Mich macht halt stutzig dass die Angaben zur Ernährung nur am Studienbeginn erfasst wurden,
...

...um es ein wenig deutlicher auszudrücken: Die Studie ist ein Fall für die Mülltonne (LEIDER!).

Nicht falsch verstehen, ich bin kein Verfechter der Zuckerindustrie

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Sep 2017 15:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein, ist sie nicht

<https://www.metaboliceffect.com/worst-food-combination-for-weight-loss/>

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [egal123](#) on Fri, 08 Sep 2017 08:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 07 September 2017 17:19
nein, ist sie nicht

<https://www.metaboliceffect.com/worst-food-combination-for-weight-loss/>

So einfach ist das leider alles nicht...

(Falls es dich interessiert - schau bez Zugang von diesem Review ---)
https://www.researchgate.net/publication/313777875_Is_There_an_Optimal_Diet_for_Weight_Management_and_Metabolic_Health)

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 08 Sep 2017 09:19:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Epid. Studien sind wenig wert.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [schiber](#) on Mon, 29 Jan 2018 22:03:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 07 September 2017 12:30 Gesättigte Fette braucht kein Mensch.

Wichtig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Von denen haben alle zu wenig. Deswegen AGA, Akne, Entzündungen, zu hohes DHT u.s.w.

Gesättigte Fette sind auch nicht so schlimm und man kann damit auch braten. Die Ungesättigten oxidieren schnell und werden dadurch noch viel ungesünder - besonders wenn sie erhitzt werden. Auf keinen Fall Sonnenblumen- oder Sojaöl nehmen. Omega 6 ist nicht gut.

Beste Bratfette sollen sein: Kokos-Öl und tierisches Schmalz. Beides gesättigt.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [romue77](#) on Mon, 29 Jan 2018 22:54:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Thu, 07 September 2017 13:28

jedenfalls hat die verteuflung von fett die leute eher fetter gemacht, und gesünder sicher auch nicht.

Aber "Fett macht fett" klingt doch so logisch.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Jan 2018 06:58:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Tue, 30 January 2018 00:03 Die Ungesättigten oxidieren schnell und werden dadurch noch viel ungesünder - besonders wenn sie erhitzt werden. Auf keinen Fall Sonnenblumen- oder Sojaöl nehmen. Omega 6 ist nicht gut.

omega 3 oxidiert noch schneller

das zu viel fressen ist das problem..nicht das oxidierte fett

<https://www.heise.de/tp/features/Fastfood-ist-eine-Infektion-des-Koerpers-3943771.html>

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [xVannes](#) on Tue, 30 Jan 2018 08:56:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Wissenschaftler wollen früh ansetzen und die Kinder gegen Fastfood immunisieren (...) Ob das klappen kann wider die menschliche Natur und Vorlieben? Über Risiken aufklären hätte es wohl besser getroffen.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 30 Jan 2018 09:06:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der heutige "kranke" Geschmack ist anezogen / Gewöhnungssache. Die Regierung sollte hier bspw. bei der Zuckerepidemie staatlich eine Reduktion des Zuckergehalts aller Lebensmittel verordnen. Die ersten Wochen wird es den Leute nicht schmecken, danach wird man sich aber fragen, wie man XY essen konnte, wenn es einem noch mal in Originalrezeptur vorgelegt wird.

So gehts mir mit den Softdrinks (Cola und Mezz Mix). Früher 1-2 Liter täglich getrunken, heute

kriege ich kaum ein 0,5 Liter Mezzo Mix runter wegen Zuckerflash.

Oder so geht es einem auch wenn man am shredden ist und wochenlang nur "clean" isst und dann wieder "normal" mit dem ganzen Zusatzmüll.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 30 Jan 2018 10:03:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oder endlich eine Zuckersteuer einführen.

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-who-fordert-limo-und-cola-muessen-endlich-teurer-werden-1.3200545>

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [hallowelt](#) on Tue, 30 Jan 2018 10:58:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Raffinierten Zucker, Mehl, Öl sollte es nicht geben. Salz sollte jenseits €100/kg kosten und ein Maximum von 1g/kg Fertigmasse gelten. Aber die Lobbyhuren Regierungen machen das nicht. Stattdessen darf die Lebensmittelmafia -Industrie auf Kosten der Gesellschaft die Bürger mit ihrem Müll krank machen und daran profitieren. Auch die Pharma und der Krankheitswesen-Moloch dürfen davon profitieren. Im Namen des Volks! Ei-o-el

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [romue77](#) on Tue, 30 Jan 2018 11:36:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Tue, 30 January 2018 11:58 Raffinierten Zucker, Mehl, Öl sollte es nicht geben. Salz sollte jenseits €100/kg kosten und ein Maximum von 1g/kg Fertigmasse gelten. Aber die Lobbyhuren Regierungen machen das nicht. Stattdessen darf die Lebensmittelmafia -Industrie auf Kosten der Gesellschaft die Bürger mit ihrem Müll krank machen und daran profitieren. Auch die Pharma und der Krankheitswesen-Moloch dürfen davon profitieren. Im Namen des Volks! Ei-o-el

Sorry, aber aus meiner Sicht ist das Bullshit.

Zuckersteuer mag ja noch sinnvoll sein.

Aber Zuckerverbot? Weißmehlverbot? Ölverbot?

Ich glaub mein Schwein pfeift. In einem Nanny-Staat wollte ich eigentlich nicht leben.

Und mit der Lebensmittelindustrie hat das auch gar nichts mehr zu tun. Alle genannten Dinge gab es schon lange bevor sich überhaupt sowas wie eine Lebensmittelindustrie entwickelt hat.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [newbie123](#) on Tue, 30 Jan 2018 11:38:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Tue, 30 January 2018 11:58 Raffinierten Zucker, Mehl, Öl sollte es nicht geben. Salz sollte jenseits €100/kg kosten und ein Maximum von 1g/kg Fertigmasse gelten. Aber die Lobbyhuren Regierungen machen das nicht. Stattdessen darf die Lebensmittelmafia -Industrie auf Kosten der Gesellschaft die Bürger mit ihrem Müll krank machen und daran profitieren. Auch die Pharma und der Krankheitswesen-Moloch dürfen davon profitieren. Im Namen des Volks! El-o-el

Du hast heutzutage in D alle Möglichkeiten der Welt dich so zu ernähren wie du es für richtig hältst. Ob du jetzt Kokosnussprodukte von den Phillipinen, Süßkartoffeln aus der Karibik, Nüsse von der ganzen Welt oder halt beim McD isst, liegt halt bei dir. Ich fände es auf jeden Fall kritisch, wenn die Regierung mir vorschreibt was ich essen soll und entsprechende Gesetze einführt.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [hallowelt](#) on Tue, 30 Jan 2018 12:06:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Tue, 30 January 2018 12:36
Aber Zuckerverbot? Weißmehlverbot? Ölverbot?
Da steht das Adjektiv "raffiniert" davor.
In einem Nanny-Staat leben wir ohnehin. In so vielen Bereichen wird reguliert, um angeblich den Verbraucher (vor der eigenen Dummheit) zu schützen. Nur nicht dort, wo es tatsächlich angebracht wäre, wie z.B. bei dem Thema hier. Der Durchschnitts-Otto hat keine Ahnung was er da isst, sein Kriterium ist der Geschmack. Also muß man ihn vor sich selbst schützen. Denn die Industrie - von der Leine gelassen - sucht genau dort ihren Profit: Mit billigem, raffiniertem Zeug, dem Verbraucher das Geld aus der Tasche ziehen. Zum Nachteil der Gesellschaft (a.k.a. Gewinne privatisieren, Schaden sozialisieren) - und da hört für mich der Spaß auf. Genau wie beim Rauchen. Die andere Kehrseite dieses entfesselten Schwachsinn ist, dass das gute Zeug nicht nur kaum vorhanden ist, sondern wesentlich teurer.
Klar gab es Ungesundes auch früher; nur die Industrie macht das mit Methode und immer perfider; es werden Wissenschaftler beschäftigt, um in jeder Hinsicht den maximalen Profit aus dem Verbraucher zu holen, d.h., der Verbraucher wird mit freundlicher Genehmigung des Gesetzgebers von der Industrie methodisch belogen und betrogen (z.B. Werbung) - manipuliert - und krank gemacht, zum Wohl des Profits. Diese Ausbeutung der Dummen muß aufhören (sie werden schlicht übervorteilt).

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...
Posted by [romue77](#) on Tue, 30 Jan 2018 12:19:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Tue, 30 January 2018 13:06 romue77 schrieb am Tue, 30 January 2018

12:36

Aber Zuckerverbot? Weißmehlverbot? Ölverbot?

Da steht das Adjektiv "raffiniert" davor.

Ja, und raffiniertes Mehl ist Weißmehl. Ob Weißmehl tatsächlich schadet, ist übrigens durchaus umstritten. Es ist definitiv bekömmlicher.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [newbie123](#) on Tue, 30 Jan 2018 13:39:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Tue, 30 January 2018 13:06romue77 schrieb am Tue, 30 January 2018 12:36

Aber Zuckerverbot? Weißmehlverbot? Ölverbot?

Da steht das Adjektiv "raffiniert" davor.

In einem Nanny-Staat leben wir ohnehin. In so vielen Bereichen wird reguliert, um angeblich den Verbraucher (vor der eigenen Dummheit) zu schützen. Nur nicht dort, wo es tatsächlich angebracht wäre, wie z.B. bei dem Thema hier. Der Durchschnitts-Otto hat keine Ahnung was er da isst, sein Kriterium ist der Geschmack. Also muß man ihn vor sich selbst schützen. Denn die Industrie - von der Leine gelassen - sucht genau dort ihren Profit: Mit billigem, raffiniertem Zeug, dem Verbraucher das Geld aus der Tasche ziehen. Zum Nachteil der Gesellschaft (a.k.a. Gewinne privatisieren, Schaden sozialisieren) - und da hört für mich der Spaß auf. Genau wie beim Rauchen. Die andere Kehrseite dieses entfesselten Schwachsinn ist, dass das gute Zeug nicht nur kaum vorhanden ist, sondern wesentlich teurer.

Klar gab es Ungesundes auch früher; nur die Industrie macht das mit Methode und immer perfider; es werden Wissenschaftler beschäftigt, um in jeder Hinsicht den maximalen Profit aus dem Verbraucher zu holen, d.h., der Verbraucher wird mit freundlicher Genehmigung des Gesetzgebers von der Industrie methodisch belogen und betrogen (z.B. Werbung) - manipuliert - und krank gemacht, zum Wohl des Profits. Diese Ausbeutung der Dummen muß aufhören (sie werden schlicht übervorteilt).

Ich geb dir teilweise Recht. Die gezielte Manipulation der Bevölkerung von Seiten z.B. der Zuckerindustrie (bestes Beispiel: die Verteufelung der gesättigten Fettsäuren in einer selbstfinanzieren dubiosen Studie, dessen falsche Ergebnisse noch immer große Teile der Bevölkerung an gesättigten Fettsäuren zweifeln lassen; siehe OT) sollte juristische Konsequenzen haben. Auch kann man die Aufklärung verbessern, allerdings finde ich nicht, dass man die Freiheit der Bürger beschneiden sollte

Zum Beispiel wurde vor kurzem doch überlegt Döner zu verbieten weil der Phosphat Anteil zu hoch sei. Hier möchte ich doch lieber selbst entscheiden dürfen ob ich mir 1x pro Monat nen Döner mit ein bisschen Phosphat gönne oder nicht.

Aufklärung ja, aber Verbieten nein.

Subject: Aw: Ein weiteres Märchen wurde entzaubert...

Posted by [andal](#) on Tue, 30 Jan 2018 15:25:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollt in absehbarer zeit eh mal nen thread aufmachen, aber sollte auch hier gut reinpassen...

bin jetzt schon länger auf einer insulinrestriktionsdiät, so will ich sie mal nennen, seit paar monaten in kombi mit IF("unterbrochenes fasten").

hatte lange getüftelt und dies scheint jetzt für mich das optimum zu sein...

verbote und steuer wird in deutschland nicht geben, davon bin ich überzeugt. die zuckerlobby und die lebensmittelindustrie im allgemeinen sind zu stark.

aber auch der verbraucher sitzt mit im boot, brauch man gar nicht schimpfen..

es muss billig und viel sein, schnell gehen, speed satisfaction halt...

und ne ordentliche ernährung kostest halt kohle und zeit, und nen schönen insulinflash um dann auf der couch versacken, gibts auch ned... das will doch eh keiner vorher noch gemüse waschen, rupfen, kochen... jesses...

und die industrie labert dann von "hochwertigen lebensmitteln zu preisen..." bla bla....blub...

gut geschenkt, wollte das thema gerne noch etwas weiter fassen, keine studie, vielleicht auch cherrypicking, aber vielleicht erkennt der ein oder andere die gleichen zusammenhänge wie ich...

Less insulin = more hair

<https://tophairlosstreatments.com/insulin-hair-loss-diet-causes-androgenetic-alopecia/>

Querverweis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2085505>