

Healthy Ways Newsletter

Published Spring, 2015

Published by Piccadilly Books, Ltd., www.piccadillybooks.com.

Bruce Fife, N.D., Publisher, www.coconutresearchcenter.org

Inhalt

- **Die US-Regierung zieht langjährige Bedenken über Cholesterin zurück**
- **Alkohol für die Gesundheit? Wetten Sie nicht darauf**
- **GMO Kennzeichnung – Eilmeldung und Eilpetition**

Die US-Regierung zieht langjährige Bedenken über Cholesterin zurück



„Cholesterin wird nicht länger als Nährstoff betrachtet, der Sorge durch Überkonsum bereitet“, berichtet das US-Gesundheitsministerium...

Haben Sie ihren Konsum von Eiern, Fleisch und Milch aus Angst eines erhöhten Cholesterinspiegels im Blut eingeschränkt? Falls ja, brauchen Sie sich nicht länger darum zu sorgen. Nach jahrelanger Debatte über die möglichen Gefahren des Cholesterinkonsums, hat das Top-Ernährungsberatungsgremium des Landes beschlossen ihre vorherige Warnung cholesterinreich zu essen zurückzunehmen. Ein Schritt, der eine 40 Jahre feststehende Aussage widerruft.

Alle fünf Jahre aktualisiert das *United States Department of Health and Human Services* eine Reihe Diätrichtlinien, die dazu beitragen sollen, dass die Amerikaner gesündere Lebensmittel konsumieren.

Diese Richtlinien gelten auch als Grundlage für Vorschriften und Standards von Lebensmittelunternehmen und der Kennzeichnung ihrer Produkte. Die 2015 erschienene Ausgabe dieser Regeln, kennzeichnend durch das Widerrufen der Warnung über einen hohen Cholesterinkonsum, ist die wahrscheinlich größte Veränderung seit den ursprünglichen Richtlinien von 1977.

Einer der sechs Kernziele seit den 1970er Jahren war es, die tägliche Aufnahme von Cholesterin auf weniger als 300mg zu begrenzen. Jedoch präsentiert das *Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC)*, dass ein hoher Cholesterinkonsum nicht länger etwas ist, worüber wir uns Sorgen machen müssen. Die Entscheidung der Gruppe folgt einer Evolution des Denkens vieler Ernährungswissenschaftler, die jetzt zu der Erkenntnis gelangen, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem

Cholesterinspiegel sich nicht signifikant auf den Cholesterinwert im Blut oder das Risiko von Herzerkrankungen auswirkt. Der Cholesterinspiegel im Blut wird sorgfältig reguliert und nicht wahllos durch die Ernährung beeinflusst. Deshalb können diätetische Ansätze den Cholesterinspiegel nur um bis zu 10% verändern.

Die Menge an Cholesterin, die in unserem Körper täglich produziert wird, ist viel größer als das, was wir durch unsere Ernährung aufnehmen. Daher hat die Menge, die wir konsumieren, keinen wesentlichen Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Lebensmittel mit hohem Cholesterinanteil, wie Eier, rotes Fleisch und Meeresfrüchte, seien seit langem bekannt dafür, zum Risiko für Herzerkrankungen beizutragen. Jahrelange Forschung versuchte eine mögliche, ursächliche Verbindung zwischen ihnen und unerwünschten gesundheitlichen Folgen nachzuweisen. Dieses Vorhaben ist gescheitert.

Mangels eines ordnungsgemäßen wissenschaftlichen Konsens und der Tatsache, dass der menschliche Körper viel mehr Cholesterin produziert, als es dauert, diese über die Nahrung aufzunehmen, hat die *DGAC* entschieden, dass „Cholesterin nicht länger als Nährstoff betrachtet wird, dessen Überkonsum bedenklich für die Gesundheit ist.“ Hierfür ist die Menge, die Sie konsumieren nicht länger relevant, um dies zu beschränken.

Während die Amerikaner möglicherweise an widersprüchliche Ernährungsberatung gewöhnt sind, ist die Änderung der einflussreichen Ernährungsrichtlinien des *DGAC*, der Gruppe, die die wissenschaftlichen Grundlagen für die *Dietary Guidelines* darlegt, bezüglich des Cholesterins doch sehr bedeutsam. Die bundesweite Veröffentlichung hat breite Auswirkungen auf die amerikanische Ernährung. Es hilft den Inhalt von Schulessen zu bestimmen, die Werbung der Ware von Lebensmittelherstellern zu beeinflussen und als Grundlage für die ärztliche und behördliche Ernährungsberatung zu dienen.

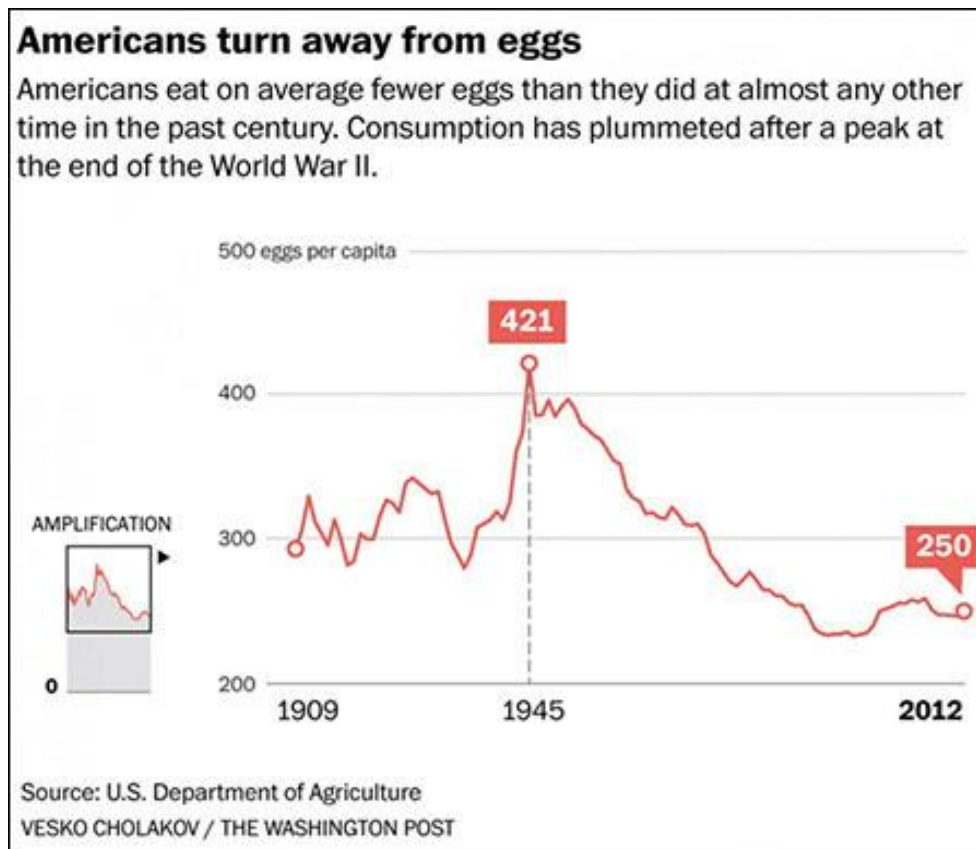
Viele Ernährungswissenschaftler sind der Ansicht, dass das Aufheben der Cholesterinwarnung längst überfällig gewesen sei und stellen fest, dass die Vereinigten Staaten nicht mehr im Gleichschritt mit anderen Ländern waren, wo Diätrichtlinien nicht das Cholesterin aus der Ernährung ausgesondert haben.

„Es hat eine Verschiebung des Denkens gegeben“, sagt Walter Willett, Doktor der Medizin und Vorsitzender der Abteilung für Ernährung an der *Harvard School of Public Health*. Er nannte den Umschwung, hinsichtlich des Cholesterins, als einen „vernünftigen Schritt“.

Der Wechsel auf Cholesterin in der Ernährung zeigt auch, wie die Komplexität der Ernährungswissenschaft und der Mangel an definitiven Forschungsergebnissen zu einer Verwirrung der Amerikaner führen kann. Diese stolpern dann über widersprüchliche Ratschläge bei der Suche nach einer Anleitung, was man essen kann und soll.

Das Cholesterin war seit 1961, als die Regularien von der *American Heart Association* entwickelt wurden, als gesundheitliche Beeinträchtigung eine feste Größe in den Richtlinien der Vereinigten Staaten. Dies wurde später von der

Bundesregierung übernommen. Solche Warnungen führten zu einer Verschiebung der Essgewohnheiten, sodass beispielsweise der Eierverbrauch um 30% sank.



(Die Abkehr der Amerikaner von Eiern: Amerikaner essen im Durchschnitt weniger Eier als es im vergangenen Jahrhundert zu irgendeiner Zeit der Fall war. Der Verbrauch ist nach dem Höchststand, nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges, rapide gefallen.)

Selbst als Gegenbeweis im Laufe der Jahre entstanden, hat sich die Kampagne gegen das Cholesterin fortgesetzt. 1994 wurden Lebensmittelhersteller verpflichtet, Cholesterinwerte in Nährwertangaben aufzuführen. Im Jahr 2010, mit der Veröffentlichung der vorherigen Ernährungsrichtlinien, konzentrierten sich die Experten wieder auf das Problem des „überschüssigen Cholesterins in der Nahrung“.

Doch einige haben die Beweise gegen das Cholesterin als haltlos empfunden. Noch im Jahr 2013 hat eine Arbeitsgruppe des *American College of Cardiology* und der *American Heart Association* sich den Cholesterin-Studien gewidmet. Die Gruppe stellte fest, dass es „keine ausreichenden Beweise“ gebe, um eine Empfehlung für die Richtlinien auszusprechen. Viele der Studien, die durchgeführt wurden, waren zu vage, um das Cholesterin als beeinträchtigend einzustufen.

„Im Rückblick auf die Literatur, konnten wir einfach nicht die Belege der Wissenschaft finden und bestätigen, um die diätetischen Einschränkungen zu unterstützen“, sagte Robert Eckel, der stellvertretende Vorsitzende der Arbeitsgruppe und Professor für Medizin der *University of Colorado*.

Die bisherigen Richtlinien zur Begrenzung der täglichen Cholesterinzufuhr betragen 300mg (im Vergleich: beinhaltet der Dotter eines einzelnen Eies etwa 200mg).

Amerikanische erwachsene Männer haben im Durchschnitt eine durch die Nahrung zugeführte Menge von 340mg Cholesterin täglich, gemäß bundesweiter Erhebungen. Die empfohlene Menge von 300mg sei laut Eckel „nur eines der Dinge, die fortgesetzt werden und deswegen fortgesetzt werden, obwohl die Beweise minimal sind“. Weitere wichtige Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von ein oder zwei Eiern am Tag das Risiko von Herzerkrankungen eines Menschen nicht erhöht.

Während Veränderungen bezüglich der Ernährungsempfehlungen zunächst unangenehm und erschwerend erscheinen, sind sie jedoch ein Zeichen des Fortschritts. „Dieser Umschwung in jenem Bereich wundert uns und lässt uns skeptisch werden“, sagt David Allison, staatlicher Gesundheitsprofessor an der Universität Alabamas in Birmingham. „Allerdings ist ein Wandel in der Wissenschaft normal und zu erwarten.“

Allison sagt, dass wenn die Sicht auf den Kosmos sich von Ptolemäus zu Kopernikus und von Newton zu Einstein verändert, „war die Reaktion nicht jene zu sagen: Oh mein Gott, irgendwas stimmt nicht mit der Physik! – Wir sagen: Oh mein Gott, ist das nicht cool?“

Des Weiteren sagt Allison, dass das Problem in der Ernährung aus der Arroganz stamme, die zeitweilig mit der Ernährungsberatung einhergehe. Da eine wissenschaftliche Einrichtung zu einem Konsens über ein spezielles Thema kommt, wird dies für manche Leute als Absolutheit beansprucht und dabei die widersprüchliche Aussage von Kritikern engstirnig verspottet. An dieser Stelle sollten alle Menschen, die diejenigen kritisiert haben, die die Warnungen gegenüber dem Cholesterin kritisch betrachtet haben, demütig zum Nachdenken angeregt werden.

Trotz der Änderung in der Position über Cholesterin, halten viele Menschen an gehegten Meinungen fest, dass Fett und Cholesterin schlecht seien und geben weiterhin Warnungen von sich, dass gesättigte Fettsäuren und die damit verbundenen Gefahren zu einem hohen Cholesterinspiegels im Blut führen. Auch diese Menschen sollten darüber nachdenken.

In den letzten Jahren haben zwei große Meta-Analyse-Studien, die alle bisherigen Studien zu gesättigten Fettsäuren und Ernährung kombiniert haben, gezeigt, dass die Menschen, die am meisten gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, nicht häufiger an Herzerkrankungen leiden, als diejenigen, die am wenigsten davon essen. Dies beweist, dass der Konsum von gesättigten Fettsäuren nicht dazu führt Herzerkrankungen zu fördern.

Eine neue Meta-Analyse-Studie, veröffentlicht im Februar 2015, hat erneut alle verfügbaren Daten aus dem Jahr 1977 überprüft, als die Ernährungsrichtlinien das erste Mal aufgestellt wurden. Diese komme zu dem Schluss, dass die ursprünglichen Empfehlungen auf unzureichende Beweise gestützt wurden und niemals hätten aufgestellt werden dürfen. Der Bericht, der von einem internationalen Forscherteam verfasst wurde, kritisierte den Rat in ihrer Entscheidung der Einschränkung des Konsums gesättigter Fettsäuren. Dies könnte ein weiterer Bereich sein, in welchem die *DGAC* versuchen wird, ihre Empfehlungen zu ändern.

Die Forscher stellten fest, dass ein Zusammenhang zwischen dem Konsum gesättigter Fettsäuren und koronaren Herzerkrankungen nur eine Hypothese

gewesen sei, ohne fundierte Beweise, als die US-Regierung im Jahr 1977 ihre Richtlinien aufgestellt und dies Großbritannien und andere Ländern zu ähnlichem Handeln bewogen habe.

Die Ernährungsempfehlungen hinsichtlich der Verringerung der Fettaufnahme haben sich dabei auf Folgendes konzentriert:

1. Die Senkung des Gesamtfettkonsums auf 30% der gesamten Energieaufnahme.
2. Den Verbrauch gesättigter Fettsäuren auf 10% der Gesamtkalorienaufnahme zu begrenzen.

Später wurde die Empfehlung für die gesättigten Fettsäuren weiter auf 7% reduziert.

Dr. Zoe Harcombe von der Universität Westschottlands und Hauptautorin der Studie erklärte, dass die Empfehlungen „nicht anhand von Tests untersucht wurden, bevor sie eingeführt wurden,“ sodass die Richtlinien bis heute keine Hinweise lieferten, dass der Konsum von weniger Fett oder gesättigter Fettsäuren die Herzgesundheit eines Menschen verbessern würde.

Unter den Daten in puncto Nahrungsfettverbrauch und Herzkrankheiten, welche zu der Zeit verfügbar waren, zeigten sich keine Unterschiede in der Zahl der Todesfälle aller Ursachen und ebenso keine statistisch signifikanten Veränderungen der Todesrate durch Herzkreislauferkrankungen. Der Konsum von weniger gesättigten Fettsäuren hat keine Verbesserung des Gesundheitszustandes des Herzens aufgewiesen, auch wenn Änderungen in der Ernährung zu einer Verringerung des Cholesterinspiegels im Blut führten.

„Es scheint nicht nachvollziehbar, dass die Ernährungsberatung für 220 Millionen Amerikaner und 56 Millionen Briten eingeführt wurde, angesichts der widersprüchlichen Ergebnisse einer kleinen Anzahl ungesunder Menschen“, sagt Harcombe. Zum Zeitpunkt der Erteilung der ursprünglichen 1977 eingeführten Leitlinien für die Vereinigten Staaten, räumte der anführende Ernährungsberater des Ausschusses Dr. Hegsted von der Harvard Universität ein, dass die Beweislage für die Einschränkung der gesättigten Fettsäuren fehlte.

„Es gibt zweifellos viele Menschen, die sagen werden, wir haben nicht (...) gezeigt, dass die diätetischen Veränderungen, die wir empfehlen, die Lösung aller Problem sei“, sagt Hegsted. Dennoch war sein Hauptargument, dass die Umstellung auf die empfohlene Diät mehr bringe, als schade. Eine solche Feststellung baut mehr auf Wunschdenken auf, als auf effektiver und fundierter Wissenschaft.

Der langjährige Rat, den Verbrauch von Kohlenhydraten zu erhöhen, zugunsten der Senkung des Gesamtfetts, sowie der gesättigten Fette, wurde jetzt als falsche Behauptung anhand von Dr. Hegsteds Ergebnissen aufgezeigt. Ebenso zeigt die aktuellere Forschung, dass eine kohlenhydratarme Diät wirkungsvoller bei der Gesundheitsförderung sei, als eine fettarme Ernährung. ([low-carbohydrate diets are more effective at promoting better health than low-fat ones.](#))

Das Ergebnis der Harcombe-Studie zeigt deutlich, dass „der vorliegende Beitrag zu dem Schluss kommt, dass Ernährungsempfehlungen nicht nur vermehrter Kritik unterliegen sollten; es sollte nicht eingeführt worden sein.“

„Es ist bemerkenswert, dass nationale und internationale Ernährungsrichtlinien, welche die Gesundheit von Millionen Menschen betreffen, erteilt werden und kräftige Unterstützung finden, ohne Grundlage vorliegender, angemessener und wissenschaftlicher Beweise.“

In der Tat basiert eine Vielzahl von Argumenten gegen den Konsum von gesättigten Fettsäuren auf den Ernährungsrichtlinien. Anti-gesättigte-Fettsäuren-Befürworter haben die Ernährungsrichtlinien daher als Nachweis verwendet, dass gesättigte Fettsäuren ungesund seien und glauben alle Studien damit zu übertrumpfen, die das Gegenteil behaupten. Schließlich muss ein wissenschaftlicher Ausschuss, welcher eine Regierungsbehörde repräsentiert richtig liegen, nicht wahr?

Vor einigen Jahren schrieb ich einen detaillierten Überblick über Kokosöl und lud es bei Wikipedia hoch. Dieser enthielt einen umfangreichen Abschnitt über die gesundheitlichen Aspekte des Kokosöls und jede Aussage wurde sorgfältig mit Verweisen auf medizinische Studien versehen. Sie veröffentlichten den Artikel, aber innerhalb weniger Tage wurde der größte Teil des Artikels ersetzt, einschließlich des Bereiches hinsichtlich der durch Kokosöl bedingten Gesundheitsförderung.

An dieser Stelle gab es eine kurze Erklärung, dass Kokosöl nur ein weiteres gesättigtes Fett ist und nicht verzehrt werden sollte. Als Beweis für diesen Artikel verwies die betreffende Person auf die Ernährungsrichtlinien der Vereinigten Staaten, einiger anderer Länder und Organisationen, die die gleichen Richtlinien übernommen haben.

Während andere Teile des Kokosölartikels auf Wikipedia sich über die Jahre verändert haben, ist das Gesundheitskapitel jedoch gleich geblieben.

Quellen:

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp>.

Whoriskey, Peter. The U.S. government is poised to withdraw longstanding warnings about cholesterol. The Washington Post February 10, 2015.

Harcombe, Z, et al. Evidence from randomized controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis. Open Heart 2015; doi: 10.1136/openhrt-2014-000196.

Chowdhury, R., et al. Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med 2014; 160:398-406.

Siri-Tarino, PW, et al. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010;91:535-546.

Alkohol für die Gesundheit? Wetten Sie nicht darauf!

Alkohol kann letzten Endes doch nicht so gesund sein. Neue Studien enthüllen Fehler früherer Studien. Die angeblichen Vorteile des Alkoholkonsums werden dadurch in Frage gestellt.

Eine Reihe von Studien der letzten Jahre hat darauf hingewiesen, dass eine moderate Menge an Alkohol dazu beitragen könnte, das Risiko von Herzerkrankungen und dem Tod durch eben jene Erkrankungen zu verringern. Die Vorstellung, dass der Alkoholkonsum gut für unsere Gesundheit sein könnte, hat die



Hoffnung von trinkfreudigen Menschen angeregt. Eine neue Studie einer Gruppe britischer und australischer Forscher hat jedoch diese Hoffnung im Keim erstickt.

Nach dieser neuen Studie ist es unwahrscheinlich, dass der Alkoholkonsum Ihren Tod verhindern wird, es sei denn, Sie sind eine Frau und über 65 Jahre alt. Für die über 65 Jahre alten Frauen sind die gesundheitlichen Vorteile durch den Alkohol dazu sehr gering und kaum nennenswert.

Wie einige frühere Studien, zeigt diese neue Studie zunächst, dass Männer im Alter zwischen 50 und 65 Jahren einen kleinen Vorteil haben, wenn Sie 1-2 Gläser Alkohol am Tag konsumieren. Diese scheinbaren Vorteile verfliegen jedoch

vollständig, wenn die Forscher aus der nichttrinkenden Vergleichsgruppe all diejenigen entfernen, die früher getrunken, aber damit aufgehört haben.

Diese seltsame Wirkung sorgt für mehr als nur eine Enttäuschung für Männer mittleren Alters, die gerne glauben, dass Alkohol sie robuster mache. Außerdem kommen Zweifel seitens aller bisherigen Studien auf, dass bescheidene Trinker gesünder seien als Nichttrinker, oder Menschen, die niemals trinken. Es stellt sich heraus, dass der ehemalige Trinker einen schlechteren Gesundheitszustand und ein höheres Sterberisiko aufweise. Viele von ihnen hören aus gesundheitlichen Gründen auf zu trinken oder sind erholende Alkoholiker.

Der ehemalige Trinker ist eine viel weniger gesunde Gruppe als Menschen, die einfach nicht trinken. Doch Forscher werfen meistens eben ehemalige Trinker mit Menschen, die nie trinken, also abstinent sind, in den gleichen Topf. Die Autoren der aktuellen Studie schätzen, dass mehr als die Hälfte derjenigen, die sich Nichttrinker nennen, fälschlicherweise als nie Trinkende klassifiziert werden.



Die Einbeziehung dieser weniger gesunden ehemaligen Trinker lässt die durchschnittliche Gesundheit der „Nichttrinker“ statistisch schlecht aussehender. Im Vergleich dazu wirken diejenigen, die Alkohol konsumieren, tendenziell gesünder.

In der aktuellen Studie, wenn diese ehemaligen Trinker aus der Vergleichsgruppe der Abstinenzler getilgt werden, war die nichttrinkende Gruppe plötzlich die gesündere Gruppe.

Der Ausschank für Alkohol angesichts der vermeintlichen Vorteile für die Gesundheit stieg und die offensichtlichen Vorteile des Alkoholkonsums verschwanden.

Diese Studie legt nahe, dass die vielen früheren Studien, die die vermeintlichen gesundheitlichen Vorteile aufzeigen, in Verbindung mit dem Alkoholkonsum, unter den gleichen fatalen Fehlern leiden. Die Vorteile des Alkoholkonsums sind daher im Allgemeinen in den letzten Forschungsergebnissen überbewertet worden.

Dies ist nicht die erste Studie, die diesen Fehler bezüglich der Alkoholstudien identifiziert. Eine frühere Meta-Analyse untersuchte die 54 vorhergehenden Studien und hat herausgefunden, dass die Entfernung ehemaliger Trinker von den Nichttrinkern zu einer Abschwächung oder vollständigen Aufhebung der berichteten Schutzwirkung führt.

Diese Studie lässt die Schlussfolgerungen aller bisherigen Studien zunichtewerden, die die Vorteile über den Alkoholkonsum darlegen. Ein weiteres mögliches Problem früherer Studien ist die Stichprobenverzerrung der Teilnehmer. Der kleine Vorteil bei Frauen über 65 Jahre in der aktuellen Studie, sogar nach dem Aussondern ehemaliger Trinker, kann auch Anteil dessen gewesen sein.

Nur scheinbar gesunde Teilnehmer, ohne weit verbreitete Krankheiten zum Zeitpunkt der Einschreibung, wurden in diese Studien eingeschlossen. Die schützende Wirkung, die häufig in den Studien herausgestellt wurde, kann teilweise in Abhängigkeit von Stichprobenverzerrung auch zur Aussonderung gesunder Teilnehmer geschehen sein.

Gegebenenfalls könnte, anstatt eines moderaten Alkoholkonsums, welcher direkt an der Minderung des Sterberisikos beteiligt sei, es auch einfach an einer unbekannteren anderen Eigenschaft des Lebensstils liegen, der zu einer besseren Gesundheit führt.

GMO-Kennzeichnung – Eilmeldung und Eilpetition



Nachricht von der Environmental Working Group

Der US-Kongress ist im Begriff Ihnen Ihr Recht, zu wissen, was in ihren Lebensmitteln steckt, wegzunehmen!

Wir befinden uns in einem äußerst kritischen Moment im Kampf für die Kennzeichnungspflicht gentechnisch veränderter Lebensmittel. Amerikanern wird dieses Recht verweigert – es wird erwartet, dass das sogenannte *DARK*-Gesetz jetzt in den nächsten Tagen im Kongress eingeführt wird.

Dieser verwerfliche Anti-Kennzeichnungsgesetzesentwurf würde sowohl eine Bundeskennzeichnungspflicht für gentechnisch veränderte Lebensmittel ausschließen, sowie auch den Staaten das Recht verweigern, ihre eigenen Kennzeichnungsvorschriften zu erlassen.

Mit anderen Worten, wenn dieses Gesetz genehmigt wird, ist der Kampf gegen die Gentechnik vorbei. Um das Gesetz zu stoppen, müssen wir sicherstellen, dass jeder einzelne Unterstützer der Kennzeichnungspflicht gentechnisch veränderter Lebensmittel lautstark auf sich aufmerksam macht.

Das ist der Grund, warum in dieser Woche die *Environmental Working Group (EWG)* zusammen mit anderen Aktivisten im ganzen Land in einer nationalen Aktionswoche den Kongress auffordern wird, das *DARK-Gesetz* abzulehnen und die Kennzeichnungspflicht genmanipulierter Lebensmittel zu unterstützen. Sind Sie unserer Meinung? Dann unterstützen Sie uns:

Klicken Sie auf den nachfolgenden Link, um sich dieser Bewegung anzuschließen und wenden Sie sich heute noch an die Mitglieder des Kongresses, um ihnen mitzuteilen, dass Sie zu den 93% der Amerikaner gehören, die die Kennzeichnungspflicht gentechnisch veränderter Lebensmittel unterstützen.

[Click here to join the movement and contact your members of Congress today to tell them you are with the 93 percent of Americans who support GE labeling!](#)

Monsanto, die *Grocery Manufacturers Association (GMA)*, eine Industriegruppe der Lebensmittelindustrie) und andere haben bereits über 100 Millionen Dollar ausgegeben, um die Verbraucher in Washington, Kalifornien, Oregon und Colorado im Dunkeln darüber zu lassen. Mit noch mehr Millionen zur Verfügung stehend, können Sie darauf wetten, dass die großen Lebensmittelkonzerne (*Big Food*) alles daran setzen werden, dieses verwerfliche Gesetz zu erlassen.

Lassen Sie uns beweisen, dass das amerikanische Volk lauter ist als die *Big Food-Lobbyisten*. Lassen Sie Ihre Abgeordneten wissen, dass Sie die *Environmental Working Group* unterstützen und Ihr Recht einfordern, zu wissen, was Sie essen.

Klicken Sie auf den nachfolgenden Link, um an der nationalen Aktionswoche teilzunehmen: Informieren Sie die Mitglieder des Kongresses, dass Sie wissen wollen, was Sie essen.

[Click here to participate in the National Week of Action: Tell your members of Congress you want to know what you're eating!](#)

Mit Ihnen an unserer Seite werden wir diesen Kampf gewinnen.

Die ***Environmental Working Group*** ist eine gemeinnützige, überparteiliche Forschungsorganisation, um mit Informationen und gezielter Aufklärung die öffentliche Gesundheit und die Umwelt zu schützen.

Haben Sie Freunde, die gerne diesen Newsletter lesen würden? Wenn ja, zögern Sie nicht, diesen Newsletter mit Ihnen zu teilen.

Wenn dieser Newsletter Ihnen von einem Freund weitergeleitet wurde und Sie diesen abonnieren möchten, [click here](#).

Copyright © 2015, Bruce Fife. Alle Rechte vorbehalten.