

Mukbang-Wahn: Gefährliche Ess-Trends und ihre Folgen für Jugendliche!

Der Artikel analysiert die Gefahren des Mukbang-Trends und dessen Einfluss auf die Essgewohnheiten junger Menschen in sozialen Medien.

Südkorea - In den sozialen Medien sind Mukbang-Videos, in denen Menschen große Mengen an Nahrung konsumieren, ein weltweiter Trend. Dieses Phänomen ist besonders in Südkorea populär geworden, wo es aus der Gamer-Kultur hervorging. Ein Beispiel dafür ist der türkische Tiktokker Efecan Kültür, der mit nur 24 Jahren starb, was die potenziellen Gefahren dieses Trends verdeutlicht. Experten warnen, dass die extremen Portionsgrößen, die in diesen Videos gezeigt werden, unrealistisch sind und gesundheitliche Risiken mit sich bringen. **oe24.at** berichtet zudem, dass die Essgewohnheiten durch Mukbang zu gesundheitlichen Notfällen geführt haben.

Die Professorin Christina Holzapfel von der TU München hebt hervor, dass Mukbang-Trends oft in extreme Wettbewerbe übergehen und betont die hohe Nachahmungsgefahr, insbesondere bei gefälschten Videos. Vor diesem Hintergrund betont sie die Notwendigkeit von Aufklärung über Ernährungstrends, um Verbraucher zu schützen und aufzuklären, ohne jedoch mit erhobenem Zeigefinger zu agieren.

Einfluss auf das Ernährungsverhalten

Eine aktuelle Studie aus Südkorea zeigt, dass 70,6% der Jugendlichen Mukbang und ähnliche Formate konsumieren. **Diese Untersuchung** ergab, dass 13,2% der Jugendlichen

diese Videos mehr als fünf Mal pro Woche ansehen. Ein alarmierender Aspekt ist, dass 27,6% der Befragten angaben, von Mukbang und Cookbang in ihren Essgewohnheiten negativ beeinflusst zu werden.

Die Studie korreliert häufiges Schauen dieser Formate mit einem geringeren Konsum von Obst und Gemüse sowie einem Anstieg des Fast-Food-Konsums und der Wahrscheinlichkeit, ungesunde Methoden zur Gewichtsreduktion auszuprobieren. Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass Mukbang und Cookbang unter koreanischen Jugendlichen verbreitet sind und mit ungesunden Ernährungsgewohnheiten in Zusammenhang stehen. Zukünftige Forschungsarbeiten sollten den Einfluss dieser Formate auf die Gesundheit der Zuschauer eingehender untersuchen.

Gesundheitliche Konsequenzen und mediale Einflüsse

Die Probleme, die durch Mukbang entstehen, sind nicht auf Südkorea beschränkt. Global haben viele Jugendliche während der COVID-19-Pandemie ungesunde Essgewohnheiten entwickelt, was die negativen Effekte von Mukbang verstärken könnte. Eine Untersuchung im Rahmen der **2022 Adolescent Health Behavior Survey** berichtet über einen Anstieg des Fast-Food-Konsums und das Auslassen von Mahlzeiten unter Jugendlichen, was zu einem höheren Risiko für Übergewicht führt.

Die Studie hebt zudem hervor, dass steigende Mukbang-Viewing-Zeiten mit ungesunden Essmustern in Verbindung stehen. Teilnehmer, die häufig Mukbang ansahen, berichteten von einer höheren Konsumrate an kalorienreicher, verarbeiteter Nahrung und zeigten eine Verschlechterung ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Die Verbreitung von Mukbang-Inhalten erfordert nicht nur neue Ansätze zur Medienkompetenz, sondern auch eine verstärkte Diskussion über Gesundheit und Ernährung. Es ist essentiell,

Jugendlichen die Informationen zu bieten, die sie benötigen, um informierte Entscheidungen zu treffen und gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Die Kombination aus steigender Beliebtheit von Mukbang und unzureichender Medienregulierung zeigt, dass hier Handlungsbedarf besteht.

Details	
Vorfall	Notfall
Ursache	Mukbang-Trend
Ort	Südkorea
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• pubmed.ncbi.nlm.nih.gov• pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at