

Zucker – die süße Versuchung, die krank macht

Zu welcher Nahrung wir auch greifen – fast immer ist Zucker enthalten, und zwar in direkter Form oder in indirekter, als Kohlehydrat. Der durchschnittliche Mitteleuropäer nimmt täglich rund 120 Gramm Zucker zu sich, das sind 34 Kilogramm pro Jahr. Hier ist der Zuckerkonsum in Form von Kohlehydraten, also Brot und Nudeln, noch gar nicht mitgerechnet. Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass das viel zu viel ist. Zucker ist ein wichtiger Energielieferant für Körper und Gehirn, nur kann der Körper diese ihm zugeführte Menge nicht verarbeiten. Er wandelt schließlich die überschüssigen Mengen in Fett um. Die Menge Zucker, die wir täglich zu uns nehmen – 120 Gramm – enthält 500 Kalorien. Das ist ein Viertel des täglichen Kalorienbedarfs eines 180 cm großen und 85 kg schweren Fünfzigjährigen mit geringer körperlicher Tätigkeit. Zuviel Zucker ist also definitiv ungesund und führt zu Übergewicht bzw. auch zu noch weit schwereren Krankheiten.

Wir brauchen Zucker

Vorweg muss betont werden, dass Zucker für den Energiehaushalt des Menschen notwendig ist. Sowohl für Gehirn-, wie auch für körperliche Leistungen benötigt der Mensch Zucker. Allerdings stellt der Körper Zucker in schonender Form aus Kohlehydraten her.

Wenn wir also ein Stück Brot essen, erhalten wir ebenso die notwendige Energiezufuhr.

Zucker ist überall enthalten

Wenn wir unseren Kaffee oder Tee süßen, ist es uns klar, wie viel Zucker wir als Teelöffel oder Würfel hineingeben und mit dem Getränk konsumieren. Bei anderen Lebensmitteln sehen wir die Zuckermenge nicht. Zucker ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten – oft ohne, dass uns dies bewusst ist. Klar wissen wir, dass eine süße Schokolade oder ein Bonbon Zucker enthält, aber wer weiß schon, dass nur 50 Gramm Ketchup bis zu 11 Gramm Zucker enthält? Der beliebte Eistee als Durstlöcher enthält in der Halbliterflasche rund 40 Gramm Zucker und ein harmloses Fruchtjoghurt (180g) kann mit bis zu 20 Gramm Zuckeranteil aufwarten. In Saucen, Fertigwürsten, Suppen und vor allem in Softdrinks, sind mehr oder weniger große Mengen an Zucker ent-

halten. Stück Zuckerwürfel bedenkenlos süßen? Eher nicht.

Zucker macht dick

Hier scheiden sich die Geister. Zucker wie auch andere Kohlehydrate (zum Beispiel Brot oder Nudeln) können in der Tat nicht so einfach in Fett umgewandelt werden. Allerdings hebt Zucker deutlich den Insulinspiegel und begünstigt damit den Einbau von Fett bzw. hemmt gleichzeitig den Abbau der Fettdepots. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, macht Zucker also nicht direkt dick, aber in einer indirekten Art und Weise sehr wohl, da wir immer auch Fette zu uns nehmen. Es gibt aber auch klare Aussagen, dass Zucker in Fett umgewandelt wird, dann nämlich, wenn der Energiebedarf schon gedeckt ist, meint Dieter Johnsen vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam.

Die Zuckerindustrie propergiert die Aussage, dass Zucker nicht dick macht, gibt aber gleichzeitig auch zu, dass bei großen Mengen von zugeführten Kohlehydraten, wie z.B.

Zucker macht abhängig

Eltern, deren Kinder aggressiv werden, wenn diese einmal auf ihre Zuckerration verzichten müssen bzw. nicht genügend Süßigkeiten verfügbar haben, wissen über die Zuckersucht zu berichten. Über Zuckersucht wird auch in Frauenzeitschriften und Ernährungsratgebern geschrieben, allerdings ist die Zuckersucht nicht allorts anerkannt und wissenschaftlich umstritten. Hier könnte die Arbeit einer amerikanischen Universität Licht ins Dunkel bringen. Denn gleich mehrere Studien der Princeton Universität bei Ratten weisen darauf hin, dass es sich beim Verlangen nach Süßigkeiten doch um eine Sucht im engeren Sinne handelt, ja, sogar die Merkmale der Drogenabhängigkeit aufweist.

Der Studienleiter und Neurowissenschaftler Bart Hoebel erklärt die Ursache dafür mit der Wirkung von Zucker auf das Gehirn: Die weißen Kristalle fördern dort die Herstellung von natürlichen Opiaten. „Das Gehirn wird von seinen eigenen Opiaten genauso abhängig wie von Morphium oder Heroin“, so Bart Hoebel. „Drogen haben zwar eine stärkere Wirkung, aber der Prozess ist im Grunde derselbe.“ Große Mengen von Zucker ziehen neurochemische Veränderungen nach sich – wie auch bei Kokain, Morphin oder Nikotin. Durch den Zucker

Zucker wird für viele Krankheiten mitverantwortlich gemacht - z.B. Karies, Herz-/Kreislauf und Diabetes

halten. Eine Literflasche Cola enthält rund 100 Gramm Zucker – das sind 40 Stück Zuckerwürfel. Würden Sie einen selbst zubereiteten Durstlöcher für Ihre Kinder mit 40

Zucker, es zu einer Neubildung von Fett kommt. Das Problem der heutigen Gesellschaft ist es, dass wir die aufgenommene Energiemenge nicht mehr verwerten können.



kommt es zu einer Veränderung der Zahl der Dopman- und Opioid-Rezeptoren im Gehirn.

Zucker macht krank

Zucker ist für viele heutige Zivilisationskrankheiten haupt- oder mitverantwortlich. Zuviel Zucker führt zu Zahnkaries und Parodontose, zu Krankheiten des Verdauungsapparates, zu Herz- und Kreislaufkrankheiten inklusive der Arteriosklerose, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel, zur Diabetes mit ihren z.T. schlimmen Folgekrankheiten, zu Leber- und Gallestörungen, zu Stoffwechselstörungen wie zum Beispiel Übergewicht, zu Krankheiten des Bewegungsapparates (z.B. Rheuma, Gicht, ...) und zu Krankheiten des Nervensystems und soll sogar für Krebserkrankungen verantwortlich sein. Zu all den Krankheiten gibt es fundierte

wissenschaftliche Studien.

Die diplomierte Gesundheits- und Ernährungsberaterin Erica Bänzinger verweist auf eine australische Studie, nach der unter anderem nachgewiesen wurde, dass der heutige Zuckerverzehr ein Risikofaktor für die Entstehung von Gallensteinen darstellt. Gemäß Bänzinger kann Zucker aufgrund seiner stark säurebildenden Wirkung auch die Nierensteinbildung begünstigen. Denn um diese Säurewirkung zu neutralisieren, benötigt der Organismus unter anderem auch größere Mengen an basenbildendem Calcium. Dies wird vermehrt über die Nieren ausgeschieden und kann dort bei entsprechender Veranlassung zu Nierensteinen führen. Krankheiten wie Rheuma und Arthrose werden ebenfalls durch diese Säurewirkung begünstigt.

Zucker ist ein Vitalstoffräuber

Unsere „modernen“ Nahrungsmittel enthalten kaum mehr Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Denken wir nur an kernloses Obst oder an das weiße (leere) Brot. Dazu kommt noch, dass beim Zuckerstoffwechsel zahlreiche Vitalstoffe – wie z.B. Calcium, Zink, Chrom – benötigt werden und Zucker somit zu einem Vitalstoffräuber wird. Ein anhaltendes Vitalstoffdefizit begünstigt die Entstehung zahlreicher Krankheiten. Schweizer Studien bestätigen, dass rund ein Drittel der Schulkinder einen Mangel an lebenswichtigen Mineralstoffen aufweisen.

Alternativen zu Zucker

Zucker ist ein Genussmittel, das sich in vielen Lebensmitteln versteckt und dem wenig Gutes nachgesagt wird. Kohle-

hydrate wie Getreide können den Genussfaktor nicht abdecken. Es muss also „zuckersüß“ sein. Von künstlich hergestellten Süßstoffen wie z.B. Aspartam, Saccharin oder Cyclamat wird seitens Ernährungsexperten abgeraten – diesen Kunstprodukten werden schädliche Wirkungen nachgesagt und sie sind in einigen Ländern sogar verboten. Honig ist eine schmackhafte Alternative, der im Gegensatz zu raffinierten Zucker (egal ob weiß oder braun) viele Zusatzstoffe beinhaltet, aber dennoch sehr zuckerähnlich ist und auch viel Kalorien hat. Eine echte Alternative scheinen Süßstoffe, die aus der Steviapflanze gewonnen werden, zu sein. Dieses Naturprodukt ist allerdings in Europa noch nicht freigegeben. Dennoch gibt es schon Angebote – z.B. unter www.stevitan.at. ■