

Zucker macht süchtig und schürt Alkoholmiss

(pte) - Zucker macht Ratten abhängig und beeinflusst ihr Gehirn ähnlich wie Heroin und Kokain. Das hat Bart Hoebel von der Princeton University <http://www.princeton.edu> gezeigt. "Zuviel Zucker führt zu langfristigen Änderungen im Hirn und erhöht auch die Gefahr für den Missbrauch anderer Drogen", so Hoebels. Es bestehe ein enger Zusammenhang zwischen Drogensucht und unnatürlichem Verlangen nach natürlichen Substanzen wie Zucker. "Zucker ist eine Droge", bestätigt gegenüber presstext auch die deutsche Therapeutin und Heilpraktikerin Inke Jochims, die in Buchveröffentlichungen die Zuckersucht thematisiert hat. Parallelen der Wirkung von Zucker und Alkohol liegen für sie auf der Hand. "Auch Zucker schüttet Endorphine aus und bewirkt damit einen Rausch. Chemikalisch gesehen ist Alkohol eigentlich ein Zucker", so die Buchautorin.

Saufsüchtige Ratten

Das Forscherteam der Princeton University entzog zuckergewöhnten Laborratten für gewisse Zeit den Süßstoff. Um ihn wieder zu bekommen, steigerten die Tiere ihre Arbeitsleistung und fraßen dann mehr Zucker als jemals zuvor. Damit bestätigen sich laut Studienleiter die langfristigen Än-

derungen im Gehirn bei häufigem Zuckerverzehr. Hinweise für die Suchtwirkung gibt auch das destruktive Verhalten der Ratten in der Entzugszeit. Sie steigerten ihren Alkoholkonsum deutlich und reagierten auf sonst wirkungslose Mengen von Aufputzmitteln hyperaktiv. Außerdem begannen sie mit den Zähnen zu zittern und verkrochen sich in geschützte Bereiche ihres Geheges statt mit gewöhnlicher Neugier die Gegend zu erkunden.

Wirkt Zucker wie andere Suchtgifte?

Eine Erklärung für diese Wirkung kann das Glückshormon Dopamin liefern, dessen Spiegel beim Zuckerverzehr erhöht wird. Nach einem Monat Zuckerkonsum gewöhnte sich das Gehirn der Ratten an den hohen Spiegel und baute einen Teil der Rezeptoren für diese Chemikalie ab. Um noch dieselbe Motivation und Belohnung auszulösen, waren daher viel höhere Dosen nötig. Diese Wirkungen gleichen denen, die bisher bekannte Suchtgifte auslösen. Ob die Ergebnisse der Rattentests auch für den Menschen relevant sind, könne laut Hoebel erst durch weitere Forschungen festgestellt werden. Naheliegend sei jedoch eine Verknüpfung zwischen den Auswirkungen von Zuckerkonsum im Gehirn mit Essstörungen.

Sind Frauen mehr gefährdet?

Die Heilpraktikerin Inke Jochims ist von der Suchtwirkung des Zuckers beim Menschen überzeugt. Zuckersucht beginne, wenn die Kontrolle über den Zuckerkonsum entgleitet. "Wer sich vornimmt, an einem Tag keine Schokolade zu essen, zu Mittag jedoch schon drei Tafeln hinter sich hat, ist eindeutig süchtig." Frauen hätten laut Jo-

chims aufgrund ihres tieferen Serotonin-Spiegels ein höheres Risiko zur Zuckersucht als Männer. Männern bereitet wiederum eher der Dopaminspiegel Probleme und macht sie leichter anfällig für die Alkoholsucht. Ein besonderes Problem sei Zuckersucht häufig für Menschen mit Essstörungen. "Viele Bulimiker ernähren sich sogar bewusster als der Durchschnitt, greifen in ihren Attacken jedoch zum Zucker."



sbrauch

Noch vieles offen!

Bis die Zuckersucht von offizieller Seite anerkannt werde, sei es aufgrund zahlreicher wirtschaftlicher Interessen jedoch noch ein weiter Weg. "Die Zuckerlobby versucht, Zucker als Nahrungsmittel darzustellen", erklärt Jochims. Zunehmend würden jedoch auch Ärzte auf die Problematik des Zuckers aufmerksam. Als wichtigen ersten Schritt in der Therapie von Zuckerstichtigen sieht

Jochims, den Zuckerkonsum als Problem anzuerkennen. Als nächstes müsse die Ernährung umgestellt werden. "Eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung ist sinnvoll, sowie auch frische Nahrungsmittel. Denn in bereits verarbeiteten Produkten ist häufig auch Zucker zugefügt", so Jochims abschließend.

Johannes Pernsteiner
presstext.com



Schokolade Die Liebes- und Glücksdroge

Ist Schokolade eine Psychodroge? Schokolade macht glücklich, stärkt den Selbstwert, wirkt gegen Stress und hat sogar eine aphrodisierende Wirkung. In der Kakaobohne stecken jede Menge Stoffe, die auf die Psyche des Menschen wirken. .

Die Forschung hat z.B. in der Schokolade den Stoff Phenylethylamin (PEA) entdeckt, der das Lustzentrum im Gehirn anregt. Studien bei Ratten hatten bestätigt, dass diese, wenn sie mit PEA gefüttert wurden, jedesmal miteinander kopulierten. Im Kakao findet sich auch das Alkaloid Salsolinol, das als Anti-Depressivum wirkt. Kakao enthält auch Anandamide und N-Acylethanoamine, die gemäß einer Studie der Universität von San Diego eine ähnliche euphorische Wirkung wie Cannabis haben. Dann unterstützt Schokolade auch noch die Produktion des Neurotransmitters (Botenstoff im Gehirn) Serotonin – und zwar aus dem ebenfalls in der Schokolade vorkommenden Inhaltsstoff Tryptophan. Serotonin macht glücklich und unbeschwert.



Der französische Biomediziner Henri Chaveron meint, dass Schokolade eine ideale Soft-Droge darstellt, die durchaus positiv auf den Menschen wirkt. Es gibt natürlich auch Menschen, die nach Schokolade süchtig sind – vielleicht um die Wirkung der genannten Inhaltsstoffe zu erfahren –, aber schwerwiegende Folgen scheinen nicht einzutreten. Das Pariser Fernard-Widal-Hospital hat bei einer Studie festgestellt, dass es keine nennenswerten Folgen gibt – auch wenn der Schokokonsum täglich zwischen 100 und 500 Gramm liegt und diese Schokofreaks sogar körperlich und mental aktiver waren.

Der französische Biomediziner Henri Chaveron meint, dass Schokolade eine ideale Soft-Droge darstellt, die durchaus positiv auf den Menschen wirkt. Es gibt natürlich auch Menschen, die nach Schokolade süchtig sind – vielleicht um die Wirkung der genannten Inhaltsstoffe zu erfahren –, aber schwerwiegende Folgen scheinen nicht einzutreten. Das Pariser Fernard-Widal-Hospital hat bei einer Studie festgestellt, dass es keine nennenswerten Folgen gibt – auch wenn der Schokokonsum täglich zwischen 100 und 500 Gramm liegt und diese Schokofreaks sogar körperlich und mental aktiver waren.

Aber Achtung: Schokolade besteht nicht aus der reinen Kakaobohne, sondern hat reichliche Anteile von Zucker und Fett – und hier finden sich die wirklich ungesunden Bestandteile der Schokolade. Der versteckte Zucker in der Schokolade wird – wenn ihn der Körper als Energielieferant nicht braucht (und das ist meistens der Fall) in Fett umgewandelt. Deshalb macht Schokolade auch dick. Die „Soft-Droge“ Schokolade sollte man deshalb möglichst pur zu sich nehmen. Deshalb ist anzuraten, Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil zu konsumieren.