

Manuela Wöss, MA

## **Zucker: Wie viel ist zu viel?**

Was wäre das Leben ohne Süße? Schon Babys genießen sie über die Muttermilch, die reichhaltig an Milchzucker ist und werden von dieser genährt. Alles Leben entsteht letztendlich aus Zuckermolekülen, also aus Glukose, egal ob Blumen, Bäume, Fische, Vögel, Säugetiere oder auch der Mensch. Unser Verlangen nach Süßem ist also sozusagen in unseren Chromosomen angelegt, in Form bestimmter Geschmacksgene. Man könnte also sagen, unser Verlangen nach Zucker ist **genetisch bedingt**. Aber eben nur fast. Die Nahrungsmittelindustrie macht sich diesen Umstand schamlos zunutze.

Je mehr Zucker wir essen, umso größer wird unser Verlangen danach. Das kann so weit gehen, dass der Hunger nach Zucker zur **Sucht** wird, mit allen gängigen Entzugerscheinungen wie Nervosität und Unruhe. Zucker, den wir zu uns nehmen und der nicht unmittelbar gebraucht wird, wird im Körper in Fett umgewandelt, was in weiterer Folge zu Übergewicht führt. Außerdem kann ein Übermaß an Zucker verschiedene **Stoffwechselerkrankungen** begünstigen. Eine durch zu viel Zucker verursachte Erkrankung ist zum Beispiel Altersdiabetes oder Diabetes vom Typ II. Diese im Laufe des Lebens erworbene Form des Diabetes hat nicht unmittelbar etwas mit dem Alter zu tun, sondern vielmehr mit den Lebensumständen. Denn heute erkranken schon Kinder an sogenanntem Altersdiabetes auf Grund ihrer Ernährungsgewohnheiten und des Mangels an Bewegung. Lange Zeit war Fett der erklärte Übeltäter für diverse Erkrankung und vor allem für Übergewicht. Inzwischen weiß man, dass vor allem übermäßiger Zuckerkonsum zu Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, **Bluthochdruck und Herz-Kreislaufbeschwerden** führen kann.

Fatal ist der vielfältige Einsatz von Zucker in unseren Nahrungsmitteln. Eingesetzt als **Geschmacks- und Konservierungsstoff** schummelt sich der Zucker in unser Essen, ohne dass wir ihn bewusst wahrnehmen. Er findet sich in zahlreichen Nahrungsmitteln und Getränken. Die Süße des Zuckers ist nicht nur ein heiß begehrtter Geschmack, sondern darüber hinaus auch ein günstiger Füllstoff. Das Übermaß an Zucker führt schnell in eine Zuckerabhängigkeit. Ständige Zuckeraufnahme führt zu Insulinschwankungen, die wieder das Verlangen nach Süßem verstärken. Süßstoff statt Zucker ist dabei ein schlechter Ersatz. Denn **künstliche Süßstoffe** stehen nicht nur in Verdacht, krebserregend zu sein, sondern führen durch das Vortäuschen von echter Süße auch zu einer **vermehrten Insulinproduktion**, ohne dass es Zucker zum Abbauen gibt. Unser Körper

Manuela Wöss, MA

reagiert darauf indem er das Signal „Zucker nachfüllen“ gibt, womit sich der Effekt des **Hungers nach Zucker** erklärt, wenn davor zum Beispiel mit Süßstoff gesüßte Getränke konsumiert wurden. Darum besser ungesüßte Getränke zu sich nehmen und nicht auf kalorienarme, mit Süßstoff versetzte Getränke ausweichen. Das ist in doppelter Hinsicht ein schlechter Tausch.

Der Verbraucher wird von der Nahrungsmittelindustrie vorsätzlich getäuscht. Nur ca. **17% unseres Zuckerkonsums fallen auf den Haushaltszucker.** Die restlichen 83% verstecken sich als Verarbeitungszucker nicht nur in Süßspeisen wie Eis, Fruchtjoghurt und Desserts, sondern auch in Limonaden, Ketchup, Senf, Fleischsalaten, Dosengemüse, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Fertiggerichten und zum Beispiel auch in der Pizza. Das wäre noch nicht so schlimm, wenn Zucker als solcher deklariert und am besten mit Mengenangabe auf den Packungen stehen würde. Dem ist nicht so, der Zucker versteckt sich hinter vielfältigen **Tarnnamen**, die zwar korrekt sind, aber vom Verbraucher nicht zwangsläufig als Zucker erkennbar sind. Diese sind zum Beispiel **Dextrin, Maltodextrin, Dextrose, Isomaltit, Oligiofruktose, Laktit, Sorbit, Maltit, Fruktose, Glukosesirup, Galaktose, Laevulose oder Isomalt.** Somit ist immer weniger von Zucker die Rede, auch wenn immer mehr davon in den Produkten enthalten ist.

Das kann sogar so weit gehen, dass auf einer Packung groß aufgedruckt „Frei von Kristallzucker“ steht, im Produkt selbst aber sehr viel Zucker in anderer Form enthalten ist. Gerade Produkte, die für **Kinder** produziert werden, enthalten am meisten Zucker. Kinder lieben Süßes ganz besonders und werden zu willfährigen Zuckerkunden der Zukunft erzogen. Produkte mit einem höheren Zuckeranteil lassen sich einfach besser verkaufen, ganz besonders bei Kindern. Teilweise haben Kinder schon verlernt, die natürliche Süße eines Apfels zu schmecken, weil sie von klein auf, sozusagen vom Babybrei an, auf Zucker konditioniert sind.

Mehr Informationen zum Thema, die Möglichkeit zur Blutzuckermessung und verschiedene Ernährungstipps gibt es Mitte Oktober im Rahmen einer Schwerpunktwoche in der Marien Apotheke. Genaue Details dazu erhalten Sie bald persönlich in der Apotheke, auf unserer [Homepage](#) und auf der [Facebook-Seite](#) der Marien Apotheke.