Zuckerwonnen: Auf ein Stück Torte muss bei einer bewussten Ernährung niemand verzichten.

Heute süss, morgen dick?

Wir essen dreimal mehr **Zucker,** als wir sollten. Das bleibt nicht ohne Folgen. Doch kaum jemand schafft es, der täglichen Versuchung zu widerstehen. Gibt es denn keine süssen Alternativen zu einem bitteren Leben?

Text **Gabriela Meile**

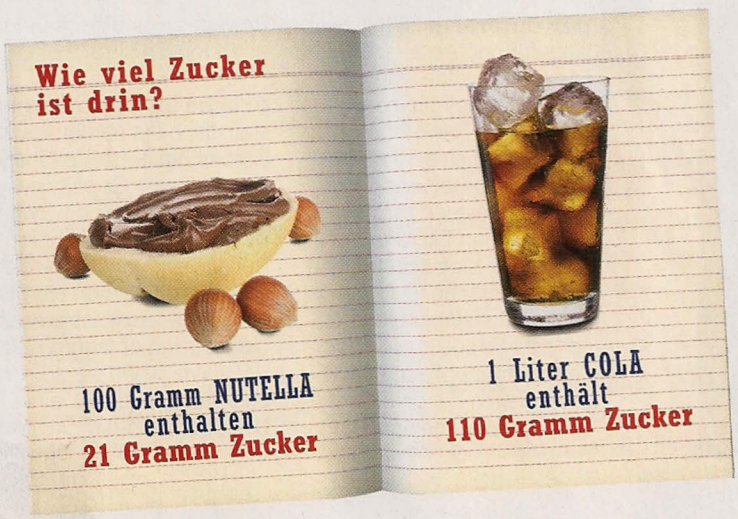
Der Kindergeburtstag erreicht seinen Höhepunkt: Die Mutter bringt Limonade, tischt Schokoladenpudding auf und schneidet die Torte an. Süsses, so weit die Hände greifen können. Innert kürzester Zeit sind die Kinder überdreht, strotzen vor Tatendrang. Der Zucker hat sie mit Energie versorgt. Und die will schnell verbraucht sein: hüpfen, kreischen, rumtollen.

Zucker verführt nicht bloss Kinder. Ob Patisserie oder Süssgetränk, Weihnachtsgebäck oder Glace – das ganze Jahr locken die Versuchungen auch Erwachsene. Praktisch alle naschen. Auch wer es nicht bewusst tut, isst Zucker, denn er ist in Nahrungsmitteln versteckt. So kommt ein Schweizer durchschnittlich auf fast 50 Kilo Zucker, die er im Jahr zu sich nimmt. Das sind rund 140 Gramm täglich. Dabei empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, den Konsum auf 50 Gramm pro Tag zu beschränken.

Mit ein Grund, warum die Menschen hierzulande immer dicker werden. Denn 100 Gramm Zucker enthalten gut 400 Kalorien. Das entspricht einem Kilo Himbeeren. Saccharose, wie der Haushalts- oder Kristallzucker wissenschaftlich heisst, gilt als eine der Ursachen für Übergewicht. Und dieses führt dazu, dass immer mehr und vor allem jüngere Leute an Diabetes erkranken. Trotzdem bleibt Zucker hartnäckig Teil des Speiseplans.

Der Mensch kann nicht mit ihm; aber auch nicht ohne ihn. Wenigstens zum Teil ist er wichtig. Denn in der aus Zuckerrohr oder -rüben hergestellten Saccharose steckt Glucose, auch Blut- oder Traubenzucker genannt. Und die ist der begehrteste Energielieferant des Körpers. Allein das Gehirn braucht täglich 130 Gramm, um zu funktionieren. Auch die Muskeln kommen nicht ohne aus.

Doch das ist kein Freipass, um Kekse, Kuchen und Konsorten zu konsumieren. «Der Körper gewinnt Glucose auch aus Kartoffeln», sagt Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Baumgartner von Infood, dem Büro für Information über Ernährung und Gesundheit. «Und aus Brot und Teigwaren.» Denn darin stecken Kohlenhydrate in Form von Stärke, die aus Glucose aufgebaut ist. Die Stärke spaltet der Körper und gewinnt daraus Energie.



Trotzdem mögen die meisten Kuchen lieber als Vollkornbrot. «Denn wir sind wählerisch», erklärt Diabetologe Stefan Fischli, Oberarzt am Luzerner Kantonsspital. «Unser Hirn identifiziert süsse Speisen als besonders schmackhaft.» Möglicherweise wür- ▸▸

Auch Früchte enthalten Zucker, aber nur in unbedenklichen Mengen.

Fotos: Palinpicture (2), Getty Images, Keystone (2), «Schweizer Familie»-Fotostudio

de durch sie die Ausschüttung von Neurotransmittern angeregt. Diese wiederum wirkten stimmungsaufhellend und könnten das Belohnungssystem im Hirn aktivieren.

Alter Mangel, neuer Überfluss

Forscher gehen davon aus, dass der Grund für den Appetit nach Süssem in der Vergangenheit liegt: Als der Mensch noch nicht in Lebensmittelgeschäften einkaufen konnte, sammelte er Beeren und Früchte. Schmeckte etwas bitter, mahnten die Sensoren auf der Zunge: «Vorsicht! Könnte giftig sein.» Süsse aber wies auf einfach zu erhaltende Energie hin. Daher das Empfinden: süss gleich gut. Das machte Sinn, als zuckerreiche Nahrung selten war. Heute jedoch drängen sich Süssigkeiten überall auf und werden den Menschen zum Verhängnis.

Nascht jemand, gelangt Saccharose in den Körper. Der zerlegt sie in ihre Bausteine Fructose und Glucose. Während er die Glucose über das Blut direkt an Muskeln und Gehirn liefert, um sie mit Energie zu versorgen, macht die auch Fruchtzucker genannte Fructose einen Umweg: Die Leber baut sie zu Glucose und Fetten um. Steht zu viel Fructose zur Verfügung, wird sie als Fett an unerwünschten Stellen abgelegt. Zum Beispiel um den Bauch.

«Die Fructose aus Früchten hingegen ist für gesunde Menschen nicht bedenklich», sagt Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Baumgartner. Durch blossen Obstgenuss kann wegen der geringen Konzentration niemand zu viel Fructose zu sich nehmen. Ausserdem liefern Früchte wichtige Nährstoffe.

Im Gegensatz zum Haushaltszucker; denn Saccharose besteht lediglich aus «leeren» Kalorien. Vitamine und Mineralstoffe fehlen. Um den Zucker zu verarbeiten, muss der Körper diese Nährstoffe aus den eigenen Depots ziehen. Zudem verhindert Saccharose die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Fehlt Kalzium dauerhaft in der Nahrung, bedient sich der Körper bei Zähnen und Knochen.

ANZEIGE

Kopfschmerzen?
NEU
Irfen Dolo® L
Hilft bei Schmerzen

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG
0812

Die mit dem Regenbogen
mepha

Stevia kommt aus Südamerika und wird gerade als Zuckerersatz entdeckt.

Ein anderes Problem der Saccharose: Sie lässt den Blutzuckerspiegel hochschnellen. Weil sie aber so leicht verwertbar ist, sinkt der Blutzuckerspiegel zügig wieder. Bei den Kindern, die am Geburtstag mit Süssigkeit verwöhnt wurden, bedeutet das: Nach dem Fest sind sie müde, quengeln, weinen oder werden aggressiv. «Zucker aus Früchten oder Vollkornprodukten dagegen geht wesentlich langsamer in die Blutbahnen», sagt Stephanie Baumgartner.

Ratten mit Heisshunger

Weil kaum jemand auf Süsses verzichten möchte, suchen die Menschen seit Generationen nach Ersatz. Brauner Zucker ist keiner. Denn entgegen der weitläufigen Meinung ist er nicht gesünder als weisser. Auch er wird aus Rüben oder Rohr isoliert. Die Mineralstoffe, die dabei erhalten bleiben, sorgen lediglich für die Farbe. Ob braun oder weiss – der Körper wandelt die leeren und somit überflüssigen Kalorien in Fett um.

Vor allem zwei Alternativen sind im Gespräch: Süssstoffe und Zuckeraustauschstoffe. Austauschstoffe besitzen nur halb so viele Kalorien wie echter Zucker, haben einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und sind nicht kariesfördernd, können aber abführend wirken. Xylit oder Sorbit, wie sie etwa heissen, sind in Kaugummis und Bonbons zu finden.

Süssstoffe wie Saccharin dagegen enthalten überhaupt keine Kalorien und sind bis zu 700-mal süsser. Doch wegen ihres künstlichen Geschmacks mögen viele sie nicht. Süssstoffe geben zudem immer wieder Anlass zu Diskussionen: Belegten die einen Studien mit Versuchen an Ratten, sie verursachten Heisshunger, stellten andere diese Vermutung später wieder in Frage. Bis heute ist der Zusammenhang zwischen den Süssstoffen in Light-Produkten und Gewichtszunahme nicht restlos geklärt.

Derzeit ruhen die Hoffnungen auf Stevia: Seit Ende des vergangenen Jahres ist es als Zusatzstoff von der EU-Kommission zugelassen. Stevia wird aus einer südamerikanischen Pflanze gewonnen. Ob es sich aber durchsetzt, muss sich zeigen. Bisher sind bloss winzige Mengen erlaubt. Und weil es im Abgang leicht bitter schmeckt, wird es den Kristallzucker vermutlich nicht verdrängen.

Auch der künstlich hergestellten Fructose ist das nicht gelungen, obwohl sie lange als ideale Zuckeralternative für

Nase voll?
Emser® ist die Lösung!

Keine Chance für Pollen, Allergene und Co.:
Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und Emser® Nasenspülsalz schwemmt Pollen aus der Nase und lindert typische Heuschnupfen-Symptome schnell und ganz natürlich.

Ihr Vorteil:
Sie pflegen und schützen Ihre Nase.

www.emser.ch

Emser® Nasendusche. Zur einfachen und gründlichen Reinigung der Nase. **Emser® Nasenspülsalz.** Mineralsalzmischung mit 5 % Natürlichem Emser Salz. Zur Reinigung der Nase von Krankheitserregern, Pollen & Schmutz sowie zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Bitte Packungsbeilage beachten! SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 1262, D-56119 Bad Ems

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Circuvin wirkt schnell und sicher bei Schwindel und Kreislaufschwäche

s-wda.ch

Circuvin ist ein sehr schnell und zuverlässig wirksames, homöopathisches Medikament bei Kreislaufbeschwerden mit Symptomen wie:

- ➜ Schwindelgefühl
- ➜ Schwäche und Benommenheit
- ➜ Nervösen Herzbeschwerden
- ➜ Beinkrämpfen

Es bewährt sich auch bei langen Flugreisen, weil man dank Circuvin ohne schwere Beine am Ziel ankommt.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Herbamed AG | Untere Au | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

«Das Problem ist hauptsächlich das falsche **Essverhalten:** Von allem zu viel.» Stefan Fischli, Diabetologe

Diabetes-Patienten galt. Fructose lässt den Blutzucker langsamer ansteigen. Trotzdem ist sie süss und sollte den Diabetikern Geschmack liefern, ohne deren Gesundheit zu gefährden.

Kontrolle ja, Verzicht nein

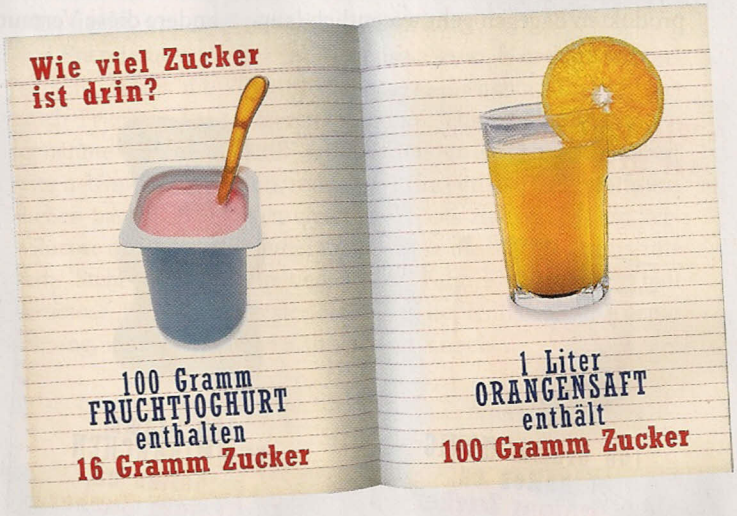
Es gibt aber Hinweise, dass fructosereiche Ernährung zu einem geringeren Sättigungsgefühl führt. «Der Blutzucker steigt weniger an und die satt machenden Hormone verändern sich», sagt Diabetologe Fischli. «Dadurch essen die Menschen allenfalls mehr.» In der diabetesgerechten Ernährung habe der Haushaltszucker seinen Platz, solange er in die gesamte Kalorienmenge eingerechnet und massvoll eingesetzt werde.

Zucker allein ist nicht an Diabetes schuld, wie die Bezeichnung Zuckerkrankheit nahelegt. Mit verantwortlich sind Übergewicht und Bewegungsmangel. «Manche meiner Patienten essen lieber salzige und fettige Speisen», sagt Fischli. «Das Problem ist hauptsächlich das über Jahre fehlerhafte Essverhalten: von allem zu viel.»

Ernährungswissenschaftlerin Baumgartner stimmt zu: «Wir hören nicht mehr auf die Signale unseres Körpers und essen aus Frust, Stress oder Gewohnheit.» Deshalb sei es falsch, raffinierten Zucker zu verteufeln. Vernünftig konsumiert, schade er nicht. «Aber wir müssen unseren Konsum überdenken.» Wer einen halben Liter Limonade trinkt, hat den täglichen Bedarf an Zucker bereits gedeckt. Fruchtjoghurt, Getreideriegel oder Ketchup enthalten ebenfalls Saccharose.

«Wir müssen bei jedem Einkauf die Nährwertdeklaration beachten», rät Stephanie Baumgartner, «und herausfinden, wo sich Zucker versteckt und worauf wir verzichten können.» Sie plädiert deshalb dafür, stark zucker- und kalorienhaltige Lebensmittel zu kennzeichnen.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfehle, sich an der schweizerischen Lebensmittelpyramide zu orientieren, erklärt Mediensprecherin Eva van Beek. Dadurch sei eine ausgewogene Ernährung möglich. Den Zuckeranteil gesetzlich festzulegen hält Eva van Beek jedoch für übertrieben. «Wir setzen auf die Eigenverantwortung der Konsumenten.»



Die Eigenverantwortung beginnt zu Hause. Eltern können darauf achten, dass ihre Kinder richtig essen. «Die Aufgabe der Eltern ist es, das Nahrungsangebot zu kontrollieren», sagt Stephanie Baumgartner, «und ein Verständnis für gesunde Essgewohnheiten zu wecken.» Trauben, Apfelschnitze oder Melonen etwa sind eine Alternative zu den üblichen Süssigkeiten. Zum Kindergeburtstag dürfen Eltern trotz allem eine Torte anschneiden. ■

Fotos: Prisma, Plainpicture, zvg