



Zuckersüß, aber ungesund und gefährlich

Schokoriegel, Pizza, Limo, Ketchup oder Joghurt: Mal ganz offensichtlich, mal versteckt begleitet uns Zucker vom Frühstück über Snack, Mittagessen und Abendbrot bis hin zum Betthupferl. Zucker „versüßt“ uns mittlerweile jede Mahlzeit. Und genau das ist das Problem: Denn damit überschreiten wir meist deutlich die von der WHO empfohlenen 50 Gramm pro Tag – umgerechnet 15-16 Stück Würfelzucker.

Energielieferant Zucker

In Maßen genossen ist Zucker erstmal ein schneller Energielieferant und fördert z. B. die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Er stößt die Insulinproduktion in unserem Körper an und ist so auch beteiligt an der Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. So weit, so gut. Da wir in Deutschland im Schnitt allerdings pro Jahr ca. 35 Kilo Zucker (Quelle: WHO) essen – das ist dreimal so viel wie noch vor 50 Jahren – sind wir weit weg von den 50 Gramm pro Tag (rund 18 Kilo pro Jahr) und damit überwiegen die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker. Zumal unser Körper sich den benötigten Zucker auch sehr gut aus Kartoffeln, Nudeln oder Brot selbst produzieren kann. Wirklich auf reinen Zucker sind wir also nicht angewiesen.

Wo ist wie viel Zucker drin?

Lebensmittel	Gramm/(Milli-)Liter	Würfelzucker
Fruchtsaftgetränk/Limonaden	100ml	4
Riegel	100g	5
Schokoaustrich	100g	7
Kekse	100g	9
Joghurt	250g	13
Schokolade	100g	19
Gummibärchen	100g	25
Karamellbonbons	100g	28
Bubble Tea	500ml	30
Cola	1l	37
Ketchup	500g	40

Bösewicht Zucker: Warum so schlecht?

Durch das Übermaß an Zucker nehmen wir einfach viel zu viel Energie zu uns, die wir überhaupt nicht benötigen. Und diese überschüssige Energie verwandelt der Körper in Fett. Der Effekt ist offensichtlich: Wir werden immer dicker und leiden an den typischen Folgebeschwerden und -erkrankungen: Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Diabetes. Einige Studien sehen sogar einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und bestimmten Krebsarten.

Dazu kommt, dass Zucker kurzfristig zwar ein starker Energielieferant ist, langfristig aber nicht sättigt und wir schnell wieder Hunger haben. Das gilt auch für Fructose. Dabei klingt „Fruchtzucker“ durch das Wörtchen „Frucht“ auch noch scheinbar gesünder als Industriezucker. Das ist allerdings nicht richtig. Fruchtzucker ist weder gesünder noch kalorienärmer als normaler weißer Zucker. Säfte und Smoothies sind häufig richtige Zuckerbomben.

Aspartam, Stevia, Süßstoff: Wenn nicht Zucker, was dann?

Wer nach gesunden Alternativen zum Zucker sucht, hat es nicht ganz leicht, sich durch den Begriffsdschungel zu kämpfen. Denn Süßstoff, Zuckeraustauschstoff und Zuckersersatzstoff sind nicht das Gleiche.

Der Begriff Zuckersersatzstoff ist erstmal einfach nur ein Oberbegriff für Zuckeralternativen und umfasst Süßstoffe wie Zuckeraustauschstoffe.

Süßstoffe werden chemisch oder auf natürliche Art hergestellt und sind sehr süß. Dabei sind sie kalorienarm und für Diabetiker geeignet. Auch auf die Mundflora wirken sie positiv, da sie den vorhandenen Bakterien keine Nahrung liefern. Synthetisch hergestellte Süßstoffe heißen z.B. Cyclamat (E 952), Aspartam (E951) oder Saccharin (E 954). Stevia ist als natürlicher Süßstoff eine gute Alternative zum „echten“ Zucker.

Zuckeraustauschstoffe können ohne Insulin verarbeitet werden und haben so weniger Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als Zucker. In der Regel sind sie daher für Diabetiker geeignet. Zuckeraustauschstoffe sind z.B. so genannte Zuckeralkohole. Sie enthalten etwas weniger Kalorien und sind ähnlich süß wie Haushaltszucker. Gängige Zuckeralkohole heißen Maltitol (E 965), Xylitol (E 967), Mannitol (E 421) oder Sorbitol (E 420). Wer zu viel davon zu sich nimmt, kann Blähungen, Durchfall oder Übelkeit bekommen. Aus zahnmedizinischer Sicht werden sie positiv bewertet, da sie Karies nicht fördern. Insbesondere Xylitol, das in der Birkenrinde vorkommt, wird häufig in Zahnpasta und Co. verwendet.

Fruchtzucker oder Fructose, der Lebensmitteln zugesetzt wird, ist als Zuckersersatz eher ungeeignet für Diabetiker, zwar wird der Blutzuckerspiegel weniger beeinflusst, aber die Auswirkungen auf Fettstoffwechsel und Blutdruck bei höheren Mengen können negativ sein. Das gilt nicht für natürlichen Fruchtzucker z.B. in Obst, der ist zwar für unsere Zähne genauso ungesund wie der echte Zucker, aber auf die Blutfettwerte soll er keinen negativen Einfluss haben.

Nicht in Zuckerfallen tappen

Wer seinen Zuckerkonsum in Schach halten möchte, kann mit ein paar einfachen Tricks einige Zuckerfallen umschiffen:

Selber kochen: In vielen Fertiglernmitteln wie Pizza, Lasagne, Kraut- oder Nudelsalaten, die eigentlich herzhaft sind, steckt meist auch sehr viel Zucker. Wer hier öfter selbst zum Kochlöffel greift, spart nicht nur Geld, sondern auch viel unnötigen Zucker und Kalorien. Klar, es dauert dafür etwas länger, aber es lohnt sich!

Ein Blick in die Zusammensetzung von Lebensmitteln hilft: Bei allem mit der Endung -ose sollte man genau hinschauen. Hier verstecken sich die verschiedensten Arten von Zucker wie z.B. Fructose. Klingt auf den ersten Blick gar nicht so schlimm. Aber Fructose, die Lebensmitteln zugesetzt wird, ist kaum besser als herkömmlicher Zucker.

Stark gesüßte Lebensmittel: Naturjoghurt, Chia-Müsli, Fruchtsalat oder Saftschorle – alles gesund, oder? Diese Nahrungsmittel können aber echte Zuckerbomben sein! Ein Blick auf die Zusammensetzung hilft.

Bei Zuckersersatzstoffen genau hinschauen: Nur weniger Kalorien ist nicht direkt einfach nur gut.