

Zündstoff Zucker

Zucker ist Gift? Wir klären über die wichtigsten Fakten auf, nehmen unseren Zuckerkonsum unter die Lupe und geben hilfreiche Tipps und Tricks gegen versteckte Zuckerfallen.



Der Zuckerkonsum in unserer Gesellschaft

Laut offiziellen Empfehlungen liegt die maximale Zufuhr von Zucker bei 50 Gramm (16 Würfelzucker) pro Tag. Hierzu zählt sowohl der klassische Haushaltszucker als auch natürliche Zuckeralternativen wie Honig, Sirup oder Fruchtsäfte. Mit etwa 95 Gramm Zucker (31 Würfelzucker) pro Tag verzehren wir im Durchschnitt allerdings fast das Doppelte der empfohlenen Menge.

Folgen eines hohen Zuckerkonsums:

- Übergewicht
- Begünstigt die Entstehung einiger Krankheiten wie z.B. Typ-2-Diabetes
- Fördert die Entstehung von Entzündungen im Körper
- Die Darmflora verändert sich: Zucker gilt als Leispeise der schlechten Darmbakterien. Folglich wird unser Immunsystem geschwächt, da wir wichtige Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufnehmen können.
- Entstehung von Karies.

Dem Zucker auf der Spur

Für Zucker gibt es eine Vielzahl an Bezeichnungen, weshalb wir Zucker nicht immer auf den ersten Blick erkennen. Saccharose, Glukose, Dextrose, Raffinose, Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Mais-Sirup, Maltose – hinter all diesen Begriffen steckt letztlich nichts anderes als Zucker. Chemisch gesehen gehört Zucker zur Stoffklasse der Kohlenhydrate. Je nach Art der Zusammensetzung unterscheiden wir hierbei in:

Einfachzucker:

Einfachzucker, wie Glukose (Traubenzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker), müssen während der Verdauung nicht gespalten werden. Sie werden vom Körper direkt in die Blutbahn aufgenommen und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Es kommt also zu starken Blutzuckerschwankungen.

Zweifachzucker:

Ein klassisches Beispiel hierfür ist der bekannte Haushaltszucker (Saccharose). Bei der Verdauung werden die Verbindungen zwischen den Einfachzuckern gespalten, bevor der Körper die Einfachzucker in die Blutbahn aufnehmen kann. Die Verdauung von Zweifachzuckern läuft also deutlich langsamer ab als die von Einfachzuckern.

Mehrfachzucker:

Reiht man mehrere Einfachzucker aneinander, entsteht Mehrfachzucker, auch komplexe Kohlenhydrate genannt. Während der Verdauung müssen hier zunächst alle Bindungen zwischen den Einfachzuckern gelöst werden. Mehrfachzucker werden somit nur langsam ins Blut abgegeben und sorgt somit für einen deutlich konstanteren Blutzuckerspiegel. Zu dieser Kategorie zählen vor allem Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.

Zuckerfallen adé

Tipps #1: Wirf einen genauen Blick auf die Zutatenliste. Je weiter vorne Zucker auf der Zutatenliste steht, desto mehr ist darin versteckt. Insbesondere Lebensmittel wie Ketchup, Fruchtsäfte, Fertigsuppen, Tiefkühlpizza, Fruchtjoghurts oder Müslis enthalten überraschend viel Zucker.

Tipps #2: Dosiere deinen Zucker selbst. Kaufe dir z.B. Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz und gebe nur so viel Süße hinzu, wie du magst. Oft reicht hier schon die natürliche Süße von Früchten.

Tipps #3: Denke stets daran: Zucker ist ein Genussmittel und in geringen Dosen in Ordnung. Je weniger zugesetzten Zucker ein Produkt enthält, desto besser.