

Vicky Griffin, MPA, MACN (Forschungsdirektorin, Autorin)

Zucker

Der süße Stressauslöser

Wie bereits erwähnt, wird Stress durch etwas ausgelöst, das die Homeostase stört, sei es physisch, mental, chemisch oder geistlich. Kann es sein, dass der Konsum von raffiniertem Zucker dazu beiträgt, dass Krankheit, Depression, chronische Abgeschlagenheit, Spannung, Schlaflosigkeit und Angst immer mehr Opfer fordern?

Steigender Zuckerkonsum

Der Zuckerverbrauch stieg in den Vereinigten Staaten von Amerika von rund 15 kg pro Person im Jahre 1880 auf rund 45 kg im Jahre 1970. Heute liegt der tägliche Zuckerkonsum schätzungsweise bei 35-40 Teelöffeln pro Person pro Tag– das bedeutet 55 kg pro Person im Jahr!

Einige Berichte weisen zwar auf einen niedrigeren Verbrauch von raffiniertem Zucker hin, wobei der gesunkene Verbrauch jedoch auf eine vermehrte Anwendung von Maissirup zurückzuführen ist, der viel Fruktose enthält und ein konzentriertes Süßungsmittel aus Maisstärke ist. Die landwirtschaftliche Abteilung der Vereinigten Staaten verweist auf einen Anstieg im Verbrauch von fruktosereichem Maissirup in den letzten 15 Jahren um 250%.

Rund 70% des Zuckerverbrauchs sind in Getränken, Keksen, Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten und Eiscremes verborgen. Sie sind zugleich unvermutete Gäste in vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Soßen, Erdnusscreme, Bouillonwürfeln, Gewürzmischungen, Ketchup, Mayonnaise, Salatdressings, Obst und Gemüse in Dosen, verarbeiteter Käseaufstrich, Füllungen, Eingelegtes, Fruchtjogurt, Getreideflocken, gefrorene Säfte usw.

Säfte

Heutzutage beziehen wir rund 20% der Kalorien, die wir täglich verbrauchen, aus Zucker. Vor zweihundert Jahren bezogen wir weniger als 1% der Kalorien aus Zucker. Wie bereits erwähnt, genießen Amerikaner durchschnittlich pro Jahr 537 Dosen Limogetränke, in den Südstaaten sind es sogar 643 Dosen.

Viele wohlmeinende Eltern steigen von Limogetränken auf Fruchtsäfte für ihre Kinder um. Kinder unter fünf Jahren nehmen bereits durchschnittlich vierzig Liter Saft pro Jahr zu sich. Die Kalorien aus dem Saft sind fast ausschließlich einfache Kohlenhydrate und der Mineraliengehalt ist mit Ausnahme von Kalium sehr niedrig.

Saft versorgt uns mit Kalorien in Form von Zucker, enthält aber nicht die zum Wachstum und zur Ernährung notwendigen Fette, Proteine, komplexen Kohlenhydrate, Faserstoffe, Vitamine und Mineralien. Eine Studie ergab, dass Kinder, die zwischen 1/3 und 4/5 Liter Saft pro Tag zu sich nehmen, 60 % ihrer täglichen Kalorien allein aus Saft beziehen! Ist es dann verwunderlich,

dass nur 1 % der Kinder in den USA den von der US Regierung ausgegebenen Ernährungsrichtlinien entspricht?

Süß, aber nicht zuträglich

Der viele Zucker macht uns jedoch nicht freundlicher. Er trägt eher zu Stimmungsschwankungen, Abgeschlagenheit und einer Reihe von Krankheiten bei. Einige Forscher meinen, Zucker sei die Grundsucht, die allen anderen Süchten vorausgeht. Diese Sucht los zu werden, kann tatsächlich sehr schwer sein. Süßes wirkt auf die Chemie des Gehirns ein – aber es gibt eine Kehrseite zu der schnellen Anhebung der Stimmung. Untersuchungen an der Yale Universität ergaben, dass Kinder, denen man auf leeren Magen Zucker gab, Adrenalin ausschütteten, was sie wackelig, ängstlich und aufgeregt machte und zu Problemen mit der Konzentration führte.

Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn man ab und zu etwas Süßes genießt. Problematisch wird es, wenn durch größere Mengen von Speisen mit raffiniertem Zucker die Nahrung verdrängt wird, die reich an Vitaminen, Mineralien, Faserstoffen, Antioxidantien und Phytochemikalien sind. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören frisches Obst, Gemüse, Bohnen und Vollkorn, denn sie weisen die besten, in der Natur vorkommenden Zuckerformen auf.

Zucker wirkt sich negativ auf Energie, Abgeschlagenheit und Spannung aus. Andererseits zeigte eine Studie auf, dass an schwerer Depression leidende Menschen bedeutende Erleichterungen erlebten, wenn sie auf Zucker und Koffein verzichteten.

Die saure Seite von Süßem

Durch zu viel Zucker kommt es zu einer Verringerung von Vitaminen und Mineralien, besonders von B Vitaminen. Diese Verringerung kann eine Reaktivierung des Nervensystems, Reizbarkeit und Angst auslösen. Anders ausgedrückt erhöht man auf diese Weise seine Verwundbarkeit bei stressigen Ereignissen, indem man zu viel Süßes und verfeinerte Nahrungsmittel zu sich nimmt. Denken wir daran: Zucker und Fett sind Kumpel. Wenn eine Speise reich an Zucker ist, ist sie oft auch reich an Fett und arm an Faserstoffen und Nährstoffen.

Zu viel Zucker hat mit frühem Einsetzen der Pubertät und des Alterungsprozesses zu tun, mit grauem Star, Kopfschmerzen, Zahnverfall, Dickdarmkrebs, irritierter Verdauung, Brustkrebs, schwacher Immunfunktion, Geschwüren und Hypoglykämie.

Wie bereits erwähnt, ist der Verbrauch an Maissirup, der viel Fruktose enthält, in den letzten 15 Jahren um 250 % gestiegen. Dies wird nicht nur mit dem Verlust von Chrom in Verbindung gebracht, sondern auch mit Schäden am Herzen und an der Bauchspeicheldrüse.

Auf natürliche Weise süßen

Raffinierter Zucker in großen Mengen bedeutet Stress im Leben und muss sorgfältig überwacht werden. Wie können wir unseren Zuckerverbrauch drastisch senken? Das ist nicht schwer! Es muss uns nur bewusst sein, dass die meisten verarbeiteten Lebensmittel in der einen oder anderen Form Zucker enthalten. Beachten wir die Hinweise auf den Packungen. Wählen wir frisches oder gefrorenes Gemüse, statt Gemüse in Dosen zu kaufen.

Entscheiden wir uns, unsere Mahlzeiten selbst zuzubereiten, anstatt vorgefertigte Packungen oder Fertiggerichte zu kaufen. Frisch zubereitete Speisen schmecken viel besser!

Wenn wir vermehrt Vollkorn, Bohnen, Gemüse und frisches Obst zu uns nehmen, brauchen wir nichts zwischendurch, weil diese Nahrungsmittel viele Faserstoffe enthalten, die besser sättigen und länger im Magen bleiben.

Gehaltvoll frühstücken

Im Gegensatz zu tischfertigen, gesüßten Getreideflocken zum Frühstück ist ein natürlicher warmer Vollkorngetreidebrei eine nahrhafte Alternative. Hirse, Reis, Haferflocken, Gerstengrütze und Mehrkorngetreideflocken lassen sich mit Bananen, klein geschnittenen Datteln, Rosinen oder ein wenig Honig bzw. Reissirup süßen und zu einem schmackhaften Frühstück zubereiten.

Übrigens, von reinem Honig ist bekannt, dass er heilende Eigenschaften hat, was man von Zucker nicht sagen kann. Honig ist süßer als Zucker und lässt die Zuckerwerte höher ansteigen, aber wir brauchen davon weniger zum Süßen. Mit Zucker jeder Art sollen wir auf jeden Fall weise umgehen.

Künstliche Süßungsmittel sind wegen möglicher Nebeneffekte nicht zu empfehlen. Manche können ernste Folgen haben. Energie, die von bestimmten Zeiten unabhängig ist, eine bessere Stimmung und ein ausgeglichenes Temperament sind nur einige Vorteile, die sich ergeben, wenn wir auf Schnellgerichte verzichten und uns mehr auf die fabelhafte, frische und faserreiche Nahrung konzentrieren.

Je mehr wir uns der „Schöpfer-Nahrung“ angleichen, die den ersten Menschen im Paradies gegeben wurde, desto mehr werden wir die Erfahrung machen, dass wir nicht hungrig sind, sondern gesättigt, dass wir uns nicht schlapp fühlen, sondern Energie haben, und dass wir nicht chronisch müde und krank sind, sondern gesund. Wie dankbar kannst du deinem Schöpfer sein, „der deinen Mund fröhlich macht, und du wieder jung wirst wie ein Adler.“
Psalm 103,5