

G. R. Pietruska

Zuckersüss und zum Anbeissen

Schweizer konsumieren im Schnitt Pfund Zucker und andere Süßmittel pro Kopf und Jahr. Das sind täglich Teelöffel Zucker pro Person - Mann, Frau, Greis oder Säugling.

So viel Zucker esse ich niemals! Ich kaufe ja gar nicht so viel!

Der meiste Zucker, den wir verzehren, ist *versteckter* Zucker. Hier sind einige Möglichkeiten, wie sich Zucker unbemerkt in unsere Ernährung einschleichen kann:

- **Soft drinks** wie Cola, Limonade oder andere. Amerikaner trinken fast 230 Liter Soft drinks pro Kopf und Jahr. Eine Dose Getränk kann bis zu 12 Teel. Zucker enthalten.
- **Desserts:** Ein Stück Schokoladentorte enthält zum Beispiel 15 Teelöffel Zucker, eine Portion Eiscreme 12 Teelöffel.
- **Fertigfrühstück** aus der Packung. Es gibt einige, die ganz gut sind, aber andere, auf die besonders die Kids abfahren, sind wahre Zuckerbomben: Fruit Loops oder Honigsmacks enthalten 48% bzw. 64% der Kalorien von Zucker. Das ist kein Frühstück, das sind Süßigkeiten!

Natürlich findet man noch in vielen anderen Fertiggerichten Zucker, bei denen man es teilweise gar nicht erwartet: Konservensuppen, Fertigmenüs, Erdnussbutter, Ketchup etc..

Steht Zucker nicht auf der Zutatenliste mit drauf?

Ja, aber Sie sollten bedenken, dass die Hersteller auch hier den Zucker gern verstecken und ihm eine andere Bezeichnung geben. Sukrose, Dextrose, Laktose, Fruktose und Maltose z. B. sind alles Zucker. Das gleiche trifft zu auf Glukosesirup, Honig und Melasse.

Zuckergehalt		
<u>Nahrungsmittel</u>	<u>Menge</u>	<u>Teel. Zucker</u>
Softdrink	330 ml Dose	8-11
Pudding	250 ml	9
Marmelade	2 Esslöffel	10
Obstkuchen	1 Stück	10
Schokoladenriegel	80 g	5
Marshmallows	10 Stück	15
Bonbons	110 g	20
Rosinen	125 g	4
Orangensaft (ungesüsst)	250 ml	4
Traubensaft	250 ml	7
Fruchtcocktail	250 ml	10
Berliner	1 Stück	6
Schokoladenkekse	4 Stück	6
Ingwerkekse	4 Stück	12
Schokoladentorte	220 g	15
Eiscreme (Sorbet)	250 g	6-8

Zuckergehalt

Eiscreme	3 gr. Kugeln	10
----------	--------------	----

Ist Zucker nicht ein schneller Energiespender?

Raffinierter, konzentrierter Zucker geht sehr schnell ins Blut über. Der Blutzuckerspiegel schießt in die Höhe und produziert eine schnelle Energiespritze - ein Zuckerhigh.

Aber das Hoch ist nur von kurzer Dauer, weil der hohe Zuckerspiegel im Blut eine Insulinausschüttung anstösst. Das Insulin senkt den Blutzuckerspiegel wieder. Wenn keine Faser- oder Ballaststoffe in der Nahrung anwesend sind, die normalerweise einen mässigenden Einfluss auf den Abfall des Blutzuckers haben, kann diese Senkung des Zuckerspiegels durch Insulin zu schnell und zu weit erfolgen, so dass der Spiegel unter das Normalniveau fällt. So ein Blutzuckerabfall ruft die Symptome einer sogenannten Hypoglykämie hervor: Schwächegefühl, Hunger, Müdigkeit und Zitterigkeit. Die übliche Reaktion ist dann, dass man so schnell wie möglich wieder zu einem zuckerhaltigen Snack greift, und sehr schnell setzt man dann einen Circulus vitiosus in Gang. Das kann unter Umständen den ganzen Tag so weitergehen, so dass man sich von Snack zu Snack hangelt. Die Amerikaner nennen das auch "grasen". Hier ein bisschen, dort ein bisschen, den ganzen Tag über, aber keine ordentliche Mahlzeit.

Versuchen Sie in so einer Situation doch einmal, anstelle eines zuckerhaltigen Snacks einen Apfel, eine Banane oder eine Schüssel Reis zu essen (Naturreis). Der Fasergehalt dieser Nahrungsmittel verlangsamt die Aufnahme des Zuckers ins Blut. Der Zuckerspiegel schießt nicht so plötzlich in die Höhe, um dann rapide wieder abzufallen, sondern pendelt sich auf ein mässiges Auf- und Absteigen ein. Auch Ihr Energiepegel wird sich stabilisieren und Sie werden länger ohne Hungergefühl durchhalten.

Stimmt es, dass unser Körper aus fast allem Zucker herstellen kann?

Ja, ausser aus Fett. Lange Zeit glaubten die Menschen, sie könnten essen, was sie wollten, der Körper würde sich schon das, was er braucht, einfach aus der zugeführten Nahrung herstellen. Heute wissen wir mehr darüber, wie der Körper Nahrung verwertet, von der Aufnahme bis zum endgültigen Übergang ins Blut, und dass es einen grossen Unterschied macht, was der Körper angeboten bekommt.

Der bevorzugte Energiestoff des Körpers ist Glukose, der aus Zucker und Stärke (Kohlenhydraten) hergestellt wird. Obwohl frisches Obst einen hohen Anteil an natürlichem Zucker hat, belastet es nicht den Blutzuckermechanismus des Körpers, wenn es zusammen mit seinem natürlichen Faserstoffgehalt gegessen wird.

Stärkehaltige Lebensmittel bieten weiteren Schutz. Stärkemoleküle werden langsamer als Zucker in die vom Körper benötigte Glukose abgebaut. Wer stärkehaltige Nahrungsmittel, besonders in unraffinierter Form zu sich nimmt, und dazu Nahrungsmittel mit einfachen Kohlehydraten isst, stabilisiert seinen Blutzucker über einen langen Zeitraum. Sein Blutzucker- und auch Insulinspiegel unterliegt nicht den starken Schwankungen, Höhen und Tiefen mit ihren negativen Auswirkungen.

Was sollte man beachten, wenn man süsse Nahrungsmittel isst?

Umlernen und Mässigkeit sind das Geheimnis zu einem vernünftigen Verhalten:

Wenn Sie ein Liebhaber süsser Sachen sind, können Sie Ihren Geschmack auch umerziehen. Früchte sind zum Beispiel ebenfalls süss, sehr angenehm im Geschmack und vollgepackt mit Fruchtzucker. Wenn Sie mal wieder das Verlangen nach etwas Süsssem überfällt, versuchen Sie Ihren Appetit mit einigen eisgekühlten Trauben zu stillen, anstatt nach einem Stück Kuchen zu greifen. Streuen Sie anstelle von Zucker kleingeschnittene Erdbeeren und Bananen auf Ihr Müesli. Sie werden merken, dass sich Ihr Geschmack nach einiger Zeit umstellt und Sie werden weniger süsse Dinge bevorzugen. Sie werden sich fragen, wie Sie die hochkonzentrierten Zuckerbomben früher mit Genuss essen konnten.

Das heisst aber nicht, dass Sie auf Ihre geliebten Desserts ganz verzichten müssen.

Mässigkeit heisst die zweite Regel zu einem vernünftigen Verhalten:

Beginnen Sie damit, dass Sie weniger häufig süsse Nahrungsmittel essen. Wenn Sie mehrmals täglich Süßigkeiten essen, reduzieren Sie die Häufigkeit allmählich auf einmal täglich. Dann reduzieren Sie von "täglich" auf zwei bis drei mal pro Woche. Wenn Desserts nicht mehr so häufig serviert werden, erhalten sie auch einen anderen Stellenwert und die ganze Familie freut sich schon, wenn es "mal wieder" einen süssen Nachtisch gibt und geniesst ihn ganz anders.

Ein anderer Aspekt der Mässigkeit ist, sich mit kleineren Mengen zufriedenzugeben. Riesige Portionen und eventuell noch ein Nachschlag sind eigentlich nur schlechte Gewohnheiten. Lernen Sie, ein kleines Stück Schokolade genauso zu geniessen, als ob Sie die ganze Packung gegessen hätten. Und wie sehr wird sich das auf Ihr Wohlbefinden auswirken! Ihr gutes Gewissen ist genau so eine Labsal für Ihren Körper wie die Süßigkeit, auf die Sie gerade verzichtet haben. Ausserdem: Ein halbes Stück Kuchen, langsam und mit Vergnügen gegessen, kann genauso befriedigend sein wie ein grosses Stück, das man herunterschlingt.

Wenn Sie die Menge der raffinierten und zuckerhaltigen Nahrungsmittel in ihrem Speiseplan reduzieren und dafür mehr faserstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Vollkorn und Hülsenfrüchte essen, werden Sie die positiven Auswirkungen bald zu spüren bekommen. Das Wohlbefinden, das sich einstellt, ist dem Zuckerhigh nach einem Zuckersnack bei weitem vorzuziehen. Sie werden sich den ganzen Tag lang wohl und energiegeladen fühlen.