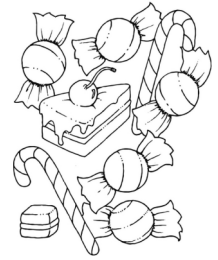


Zucker



als Genussmittel

Zucker, Alkohol und Snacks sind eigentlich kein Nahrungsmittel, sondern nur Genussmittel. Im Übermass konsumiert, ist er für unseren Körper in vielerlei Hinsicht schädlich.



Brauchen wir Zucker?

Zucker als Energiespender:

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und liefert uns Energie. Zucker wird sehr schnell verdaut und ins Blut aufgenommen. Das bewirkt einen steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Darauf folgt eine starke Insulinausschüttung, was wieder ein rasches Absinken des Blutzuckerspiegels bewirkt. Deshalb treten nach dem Genuss von zuckerreichen Produkten schnell wieder Hungergefühle auf. Und der Kreislauf beginnt von neuem. Folge: es wird mehr Energie aufgenommen, als tatsächlich benötigt wird. Überschüssiger Zucker wird nicht „verbrannt“, sondern in der Leber in Fett als Energiereserve umgewandelt.

Die grossen Unregelmässigkeiten im Blutzuckerspiegel führen zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Wir essen im Durchschnitt pro Tag 120 g Zucker. Diese Menge liefert 2016 Kilojoule. Das entspricht $\frac{1}{4}$ **des täglichen Energiebedarfs**.

Zucker als Genussmittel:

Im Gegensatz zu anderen Kohlenhydratlieferanten (wie z.B. Getreide) enthält weisser Zucker keine Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Wir sprechen daher von „**leeren Kalorien**“. Zucker ist deshalb als Genussmittel einzustufen.

Zucker als Seelentröster:

Süssigkeiten werden oft nicht nur des Genusses wegen, sondern aus psychologischen Gründen eingesetzt, nach dem Motto: Sag's mit Süssem (statt mit Worten oder Blumen).

Man will Zuneigung zeigen, Freude bereiten, Trost spenden, Anerkennung zeigen, Freunde gewinnen – oder schlicht seinen persönlichen Frust loswerden. Zucker wird also zum rasch verfügbaren und vielbegehrten „Ersatzstoff für Gefühle“.

Zucker und seine Folgen:

- Übergewicht: Überflüssiger Zucker wird im Körper in Fett umgewandelt.
- Karies: Steter Zucker höhlt den Zahn!
- Diabetes: Bei einem ständig hohen Zuckerkonsum kann es zu einer Erschöpfung der Insulinproduktion und damit zur Zuckerkrankheit kommen.
- Zucker als Nährstoffräuber: Für den Kohlenhydratstoffwechsel braucht unser Körper unter anderem Calcium und Vitamin B1. Da diese Nährstoffe dem Zucker fehlen, werden sie dem Körper entzogen.
- Herz- und Kreislauferkrankungen: Überschüssiger Zucker erhöht den Blutfettspiegel. Das kann zu Ablagerungen in den Blutgefässen führen.
- Verstopfung
- Übersäuerung



Sind künstliche Süsstoffe eine Alternative?

- **Zuckeraustauschstoffe** (Fructose, Sorbit, Maltit, Mannit, Xylit od. Isomalt) haben den Vorteil, dass sie keine Karies erzeugen und insulinsparend abgebaut werden. Sie haben aber den gleichen Energiegehalt wie Zucker (bis auf Maltit und Isomalt) und können abführend wirken.
- **Künstliche Süsstoffe** (Cyclamat, Sacharin, Aspartam) Sie sind möglicherweise gesundheitlich nicht unbedenklich. Ausserdem täuschen sie den Stoffwechsel: Wenn die Zunge Süsses wahrnimmt, gibt das Gehirn den Befehl zur Ausschüttung von Insulin. Da aber kein Zucker ins Blut gelangt, bewirkt dieser Reflex, dass der restliche im Blut vorhandene Blutzucker abgebaut wird. Ein sinkender Blutzuckerspiegel führt zu Leistungsabfall und löst Hungergefühle aus.

Auf leichte Art den Zuckerkonsum einschränken: Süssen ohne Schäden!

- Die in den Rezepten angegebenen Zuckermengen reduzieren.
- Auf versteckte Zucker achten (siehe Etikette). Produkte mit hohem Zuckeranteil meiden. Hinter den Bezeichnungen wie Stärkesirup, Zuckercouleur, Glukosesirup, Dextrose, Glucose, Fructose verbirgt sich ebenfalls reiner Zucker.
- Fruchtojoghurts selber machen mit mehr Früchten und weniger Süssungsmittel.
- Statt Süssigkeiten Früchte, Dörrfrüchte oder ein Vollkornbrötli essen.
- Süssgetränke mit Mineralwasser oder ungesüsstem Tee ersetzen.
- Kräutertee mit Steviakraut süssen.
- Zucker ersetzen mit gesünderen Süssungsmitteln: wie Honig, Birnel, Ahornsirup, Vollrohrzucker. Sie haben auch Kalorien, führen zu Karies, enthalten aber noch Vitamine und Mineralstoffe
- Dörrfrüchte oder Bananen zum Süssen verwenden, z.B. Datteln im Fruchtsalat



Gesunde, aromatische Süssungsmittel:

- Ahornsirup
- Birnel (Birrendicksaft)
- Honig
- Vollrohrzucker
- Sultaninen
- Datteln

Fitnessstipps:

- Zucker soll als Gewürz, nicht als Nahrungsmittel eingesetzt werden.
- Nicht jeden Tag Süsses konsumieren.
- ➔ So senkt sich mit der Zeit das Bedürfnis und die Geschmacksschwelle für Süsses.

