

## Süßer Segen oder weißes Gift? Die Wirkungen von Zucker auf unseren Körper

Zucker ist eine wichtige Energiequelle für unseren Körper und schmeckt fast jedem. Gerne wird er in Form von Süßigkeiten und Snacks konsumiert, aber leider versteckt er sich auch in



vielen anderen Lebensmitteln. Dadurch nehmen die meisten Menschen zu viel Zucker zu sich: 75 % zu viel Zucker konsumieren Kinder im Durchschnitt, auch der Konsum von Erwachsenen liegt ca. 35 Prozent über dem empfohlenen Wert. Dieser hohe Zuckerkonsum kann negative Folgen für unsere Gesundheit haben: Studien belegen, dass ein gesteigerter Zuckerkonsum das Risiko für Krankheiten wie Adipositas, Diabetes und Depressionen deutlich erhöht.

Wir informieren Sie heute über die Zusammensetzung sowie die Auswirkungen von Zucker und geben Ihnen praktische Tipps für einen gemäßigten Zuckerkonsum.

### Was ist Zucker überhaupt?

Zucker ist nicht gleich Zucker. Auf der einen Seite wird er verteufelt, auf der anderen Seite bildet er einen wichtigen „Treibstoff“ für unseren Körper. Kohlenhydrate sind neben Fetten und Proteinen wichtige Energielieferanten des Körpers. Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ist nahezu vollständig davon abhängig, dass Kohlenhydrate zur Verfügung stehen. Außerdem kommt ihnen eine wichtige Rolle als Energiespeicher und als Gerüstsubstanz in verschiedenen Körpergeweben zu.

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und werden nach deren Anzahl kategorisiert:

- Einfachzucker (Monosaccharide)
- Zweifachzucker (Disaccharide)
- Mehrfachzucker (Oligosaccharide)
- Vielfachzucker (Polysaccharide)



### 1. Einfachzucker

Monosaccharide sind die einfachste Zuckerform und bestehen aus einem einzigen Zuckermolekül. Zu den Einfachzuckern gehören z.B. Glukose (auch als Dextrose oder Traubenzucker bekannt) und Fruktose (Fruchtzucker).

### 2. Zweifachzucker

Disaccharide bestehen aus zwei Einfachzuckermolekülen. Zu Disacchariden zählen beispielsweise Laktose (Milchzucker, z.B. in Milchprodukten enthalten), Saccharose (handelsüblicher Haushaltszucker) oder Maltose (Malzzucker, beispielsweise enthalten in Bier).

### 3. Mehrfachzucker

Oligosaccharide bestehen aus drei bis neun Einfachzuckermolekülen. Sie sind vor allem in Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen zu finden.

### 4. Vielfachzucker

Polysaccharide bestehen, wie der Name schon verrät, aus vielen Einfachzuckermolekülen:

- Stärke: eine besondere Zuckerform, die aus circa 100 bis 1000 Glukose-Einheiten besteht. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und unser Körper kann sie besonders gut verwerten. Man findet sie häufig in pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide und Kartoffeln.
- Glykogen: die Speicherform des Traubenzuckers im menschlichen Organismus. Der Körper wandelt überschüssigen Traubenzucker in Glykogen um und speichert diesen in den Muskeln, teilweise auch in der Leber.
- Ballaststoffe (= unverdauliche Kohlenhydrate): sie erfüllen wichtige Funktionen im Körper, indem sie etwa für eine geregelte Verdauung sorgen, den Darm gesund halten und dadurch für ein gesundes Immunsystem sorgen. Ballaststoffe finden sich besonders in Vollkornprodukten und pflanzlichen Lebensmitteln.

### Ist Zucker immer schädlich?



Ein- und Zweifachzucker - etwa in Schokolade und Bonbons enthalten - können von unserem Körper am schnellsten verarbeitet werden. Sie liefern uns zügig Energie, wodurch der Blutzuckerspiegel besonders schnell ansteigt. Leider fällt der Zuckerspiegel dann aber genauso rapide wieder ab und wir empfinden schnell wieder ein Hungergefühl.

Kohlenhydrate in Form von Vielfachzuckern (Polysaccharide) verwertet der Körper deutlich langsamer: der Blutzuckerspiegel steigt somit

langsamer an und der Mensch bleibt länger satt. Deshalb sollten Kohlenhydrate bevorzugt in Form von gesunden Mehrfachzuckern aufgenommen werden, wie sie in stärke- und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln zu finden sind, etwa in Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkornprodukten.

### Tipps und Empfehlungen zur zuckerarmen Ernährung

Die WHO sowie die nationalen ernährungswissenschaftlichen Fachgesellschaften empfehlen: bei einer geschätzten durchschnittlichen Gesamtenergiezufuhr von 2000 Kilokalorien pro Tag sollten nicht mehr als 50 Gramm Zucker täglich konsumiert werden.

Vorsicht ist geboten bei gezuckerten Erfrischungsgetränken mit Sirup und Fruchtsäften: diese lösen im Gegensatz zu zuckerhaltigen Nahrungsmitteln keinen Sättigungseffekt aus, bei gleichzeitig hohem Einfach- und Zweifach-Zuckergehalt. Tauschen Sie daher Softdrinks, Fruchtsäfte und Energy Drinks gegen Wasser, Tee oder sehr stark verdünnte Saftschorlen

ein. Trinken Sie Kaffee nur noch Schwarz, mit Milch oder Getreide- bzw. Nussdrinks (diese enthalten von Natur aus einen geringen Zuckeranteil).

Ernährungsexperten empfehlen außerdem eine Erhöhung des Ballaststoffanteils der Nahrungsmittel auf mindestens 30 Gramm täglich. Die Ballaststoff-Zufuhr kann durch Vollkornprodukte sowie durch viele Obst- und Gemüsesorten gedeckt werden: Hülsenfrüchte (z.B. Linsen) enthalten etwa 7 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm, Gemüsesorten wie Paprika, Möhren oder Kohl bis zu 5 Gramm pro 100 Gramm. Durch diese Nahrungsmittel wird der Haushaltszucker langsamer aufgenommen und es entsteht ein längeres Sättigungsgefühl.

Lesen Sie die Zutatenlisten der Lebensmittel, die Sie täglich einkaufen und verzehren. Besonders bei Fertiggerichten sollten Sie genau hinschauen, da darin oft versteckter Zucker enthalten ist. Sie finden ihn auf der Liste der Zusatzstoffe auch unter Namen wie Dextrose, Fruktosesirup, Maissirup, Maltodextrin, Saccharose oder Sucrose.

Vermeiden Sie gesüßte Milchprodukte, z.B. Fruchtojoghurt mit einem hohen Zuckeranteil. Ein Naturjoghurt, mit frischem Obst aufgepeppt, liefert nicht nur weniger Zucker, sondern auch wertvolle Ballaststoffe. Liebhaber eines süßen Frühstücks nehmen durch den Wechsel von klassischer Marmelade (enthält mindestens 60 Prozent Zucker) zu Fruchtaufstrichen mit einem höheren Fruchtanteil deutlich weniger Zucker zu sich.

Zur Prävention von Krankheiten wie Karies, Adipositas und damit verbundenen Folgeerkrankungen ist es also durchaus sinnvoll, seine eigenen Ess-Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und eine zuckerarme Ernährung in den Vordergrund zu stellen. Ein „süßer Tag“ mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden muss also nicht jeden Tag automatisch mit einem Schokoladen-Bettstupferl abgeschlossen werden.



### Literaturverzeichnis:

DGE (2018). *Empfehlung zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland*. Zugriff am 04.08.2021. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/pm/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland/?L=0&cHash=9afa2ea16a80bdf1f8e36177d42612e>

GESUNDHEITSJournal (2015). *WHO: Zucker Empfehlung pro Tag in Gramm Würfel Teelöffel*. Zugriff am 04.08.2021. Verfügbar unter: WHO Empfehlung Zucker pro Tag > wieviel ist gesund ungesund (gesundheitsjournal.de)

Onmeda (2019). *Kohlenhydrate: Wichtige Energielieferanten*. Zugriff am 04.08.2021. Verfügbar unter: <https://www.onmeda.de/naehrstoffe/kohlenhydrate.html#:~:text=Mono-%2C%20Di%20und%20Polysaccharide%3A%20Formen%20von%20Kohlenhydraten%201, Einfachzuckermolek%C3%BClen.%20...%204%20Polysaccharide%20%28Vielfachzucker%29%3A%20Besonders%20wertvoll.%20>

**Bilder:**

<https://pixabay.com/de/photos/zucker-s%3%bc%3%9f-w%3%bc%3%9f-kalorien-5040276/>

<https://pixabay.com/de/photos/kerzen-konfekt-bunte-mehrfarbig-1952997/>

<https://pixabay.com/de/photos/bunte-s%3%bc%3%9figkeiten-konfekt-1284475/>

<https://pixabay.com/de/photos/zucker-w%3%bc%3%9f-zucker-kristallzucker-3982977/>