

Unterricht versüßt

MZ-Projekt Die AOK organisiert für Bernburger Schüler Ernährungsberatung einmal anders. Die Expertin kommt mit der halben Jahresration Zucker im Rucksack.

VON LUTZ WÜRBACH

BERNBURG/MZ - Ob Zucker eher Genuss oder Gift ist, will Manon Richter von den Schülern der Klasse 9a wissen. Nach kurzem Zögern meint jemand: „Beides?“ Die Ernährungsberaterin aus Halle lässt die Antwort gelten.

Richter, Ökotrophologin am Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung, einem Aninstitut der Martin-Luther-Universität Halle, bestreitet mit den jungen Leuten am Campus Technicus in Bernburg eine Unterrichtsstunde zum Thema gesunde Ernährung, konkret geht es um den Zucker. Damit die ganze Sache anschaulich wird, hat die Expertin einen ziemlich schweren Rucksack mitgebracht. Was mag da wohl drin sein? Genau, Zucker - und zwar 20 Kilogramm Würfelzucker. Die Schüler dürfen raten, in welchem Zeitraum wir Deutschen eine solche Menge konsumieren. Richtige Antwort: in einem halben Jahr.

„Genetisch gesehen sind wir an diesem Punkt noch Neandertaler“, sagt Richter. Unsere Vorfahren verbanden nach ihren Worten Süßes mit „ungiftig“ und „reich an Kohlenhydraten“. Das habe damals Sinn gemacht, sagt die Expertin, weil Zucker nicht das gesamte Jahr zur Verfügung gestanden habe. Also hätten unsere Vorfahren ordentlich zugelangt, wenn es denn endlich Honig oder

Früchte gegeben habe. Heute steht Süßes immer und überall zur Verfügung und das menschliche Gehirn findet es immer noch toll. Was im Umkehrschluss heißt, dass man schon ziemlich bewusst unnötigen Zucker vermeiden muss. Wie das gelingen kann, steht am Ende der Stunde zur Diskussion. Weniger Cola, weniger Eistee, weniger Schokolade, weniger von den vielen anderen Sachen. Am besten sei es, Essen selber mal zuzubereiten, lautet ein Vorschlag aus der Klasse.

Nicht von ungefähr, denn die Ernährungsberaterin hatte erklärt, wie die Industrie mit Angaben zu Zucker, Kohlenhydraten und anderen Inhaltsstoffen umgeht. Maissirup oder Glukosesirup sind demnach Stoffe, die preiswerter sind als üblicher Zucker und zudem mehr Süße ergeben. Was eher harmlos klingt, sei folglich nur eine kostengünstige Versüßung von Fertigprodukten, sagte Richter. Und Vorsicht vor Werbeversprechen wie „Mit der Süße aus Früchten“, warnt sie. Das finde sich zum Teil auf Joghurtbechern und bedeute lediglich, dass der Inhalt mit Fruchtzucker versetzt worden sei.

Zwischendurch dürfen die Schüler schätzen: Wie viel Stück Zucker sind in einer Tafel Schokolade? 3, 8, 10, 17 - die jungen Leute näherten sich der Wahrheit. Es sind 18. Und in einem Schokoriegel stecken zehn Stück Zucker. Bei der Tüte Gummibärchen gehen die Schüler gleich in die Vollen. Niemand gibt eine Zahl unter 20 an. Richtige

Antwort: 52! Diese Menge Zucker sei in Form von Sirup in den Gummibärchen, erklärt Richter. Dazu noch ein paar Farbstoffe und fertig sei die süße Tüte.

Dass Cola oder Schokolade nicht unbedingt gut für die Figur sind, wussten die Neuntklässler natürlich schon vor dieser Beratung. Aber dass auch eine Dose Ananas oder die Cornflakes zum Frühstück ungemein viel Zucker enthalten, hat dann doch den einen oder anderen überrascht. „Nicht nur Fett macht fett“, sagt Richter, „sondern auch Zucker.“ Hinzu kommt nach ihren Worten, dass Süßes nicht lange sättigt. Es macht im Gegenteil eher Heißhunger. Und mit Blick auf die Figur gibt es noch einen Nachteil. „Immer, wenn wir Süßes essen, verbrennen wir kein Fett“, erklärt die Expertin.

Die Weltgesundheitsorganisation hält 25 Gramm Zucker pro Person und Tag für maximal vertretbar. Richter rechnet das für die Schüler um. Diese Menge steckt demnach in einer Nutella-Schnitte, zwei Gläsern Eistee oder einem Schokoriegel.

Ob sich die Schüler vorstellen könnten, auf die besonders zuckerhaltigen Lebens- und Genussmittel zu verzichten, fragt Richter zum Schluss. Einige meinen, dass sei kein Problem, andere wollen auf die Cola dann doch nicht ganz verzichten. Wie dem auch sei - die Stunde endet mit einer Hausaufgabe: Jeder Schüler lebt drei Tage zuckerfrei. Zumindest drei Tage ohne Schokolade, Eistee und anderen süßen Versuchungen, die ausgesprochen viel Zucker beinhalten. Das dürfte auch für die Lehrerin Petra Regel eine Herausforderung darstellen - nämlich mit Blick auf die Kontrolle dieser Hausaufgabe.

Experten kommen

Die AOK bietet unter anderem das Thema „Gesunde Ernährung“ für Schulklassen an, die sich am medienpädagogischen Projekt Klasse 2.0 der Mitteldeutschen Zeitung beteiligen. Abgesehen von solchen Expertenbesuchen sollen sich die jungen Leute selbst einmal als Journalisten ausprobieren und eigene Texte verfassen – zum Beispiel über das von der AOK angebotene Thema. Abgesehen davon erhalten die Schüler für mindestens vier Wochen kostenlos die Zeitung in die Schule geliefert. Sie wird in dieser Zeit zum Unterrichtsmittel.

Weitere Informationen zum Klasse-Projekt gibt es im Internet unter: www.mz-web.de/klasse2.0



Foto: M. Richter

Manon Richter
Ernährungsberaterin

„Nicht nur Fett macht fett, sondern auch Zucker.“



KLASSE 2.0

Ein Medienprojekt der Mitteldeutschen Zeitung

MITGAS

AOK
Mitteldeutsche



Die Bernburger Schüler stehen vor 20 Kilogramm Zucker. So viel verbraucht der durchschnittliche Deutsche innerhalb eines halben Jahres. Foto: M. Richter