

# Alarmstufe süß

**ERNÄHRUNG** Experten schließen nicht aus, dass Zucker schwere Erkrankungen wie Krebs begünstigen kann. Warum Mediziner nicht nur deshalb eine maximale Tagesration empfehlen und vor Fruchtsaft warnen.

VON LUTZ WÜRBACH

Zu viel Zucker ist nicht gut für die Figur. Bis dahin gibt es keine zwei Meinungen. In welchen Lebensmitteln steckt aber wie viel drin und gibt es auch gesunden Zucker? Hier liegen zum Teil die Ansicht von jedermann und die wissenschaftliche Erkenntnis ziemlich weit auseinander.

## 1 Wozu braucht der Körper eigentlich Zucker?

Chemisch gesehen, handelt es sich bei Zucker um Kohlenstoffverbindungen, die entweder einfach (Glucose, Fructose) oder komplex (Stärke) sein können. Das hat für den Körper unmittelbare Bedeutung. „Zucker liefert am schnellsten Energie“, erklärt Manon Richter, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin an der Martin-Luther-Universität Halle. „Egal, ob Glukose oder Fruktose, der Darm kann beide Formen schnell aufnehmen.“ Und weiter sagt die Expertin: „Traubenzucker zum Beispiel ist für den Körper innerhalb von acht Minuten nach der Aufnahme verfügbar.“ Das ist nach ihren Worten unter anderem für Diabetiker wichtig. Wer also einen kurzfristigen Energieschub braucht, greift zum Zucker. Wer seine Energieversorgung über einen langen Zeitraum stabil halten will, entscheidet sich für stärkehaltige Produkte wie Kartoffeln oder Brot.

## 2 Wann geht der Zucker auf die Hüften?

„Wenn zu viel davon aufgenommen wird“, sagt Richter. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt maximal 25 Gramm am Tag, das sind sechs Teelöffel. Tatsächlich verbraucht ein Erwachsener in Deutschland im Durchschnitt das Vierfache.

## 3 Die Medizin lastet dem Zucker nicht nur das Übergewicht an.

„Das stimmt, Zucker ist in den Fokus der Medizin gerückt“, sagt Richter. Demnach wird zurzeit nicht ausgeschlossen, dass er im Darm Pilzkrankungen zumindest begünstigen kann. Es gibt inzwischen Studien, die ihn auch verdächtigen, Depressionen zu fördern (siehe Beitrag: Schokolade macht doch nicht glücklich). Mehr noch, selbst krebsfördernd soll das Süße sein. „Es gibt heute schon Überlegungen, Krebspatienten, ketogen, also zuckerarm, zu ernähren“, sagt Richter. Aber bei dem Thema stehe die Medizin erst am Anfang. Dennoch ist sich die Ernährungsexpertin sicher: „Das Thema Zucker wird noch Überraschungen liefern.“

Nicht mehr überraschend ist hingegen der unmittelbare Zusammenhang von Zucker und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er kann Entzündungen im Kör-

per fördern. Das macht ihn einmal mehr ungesund - zusätzlich zu seiner Rolle beim Thema Übergewicht und allen damit zusammenhängenden gesundheitlichen Problemen.

## 4 Gibt es gewissermaßen guten und schlechten Zucker?

Den gibt es nicht. Zucker bleibt im Grunde Zucker, egal, ob aus Honig, Zuckerrübe oder Agavendicksaft. Süßstoffe wie Stevia, Erythrit oder aus der Yacónwurzel haben laut der Ernährungswissenschaftlerin lediglich weniger Kalorien. Sind allerdings auch teurer. Und noch wichtiger: „Wir wissen nicht, ob Süßungsmittel unter Umständen gesundheitlich bedenklich sind“, sagt Richter. „Die Wissenschaft streitet noch darüber.“ Ihr Tipp lautet deshalb: Statt auf Ersatzstoffe zu setzen, sollte der Zuckerkonsum reduziert werden.

## 5 Warum fällt der Verzicht auf Süßes oft so schwer?

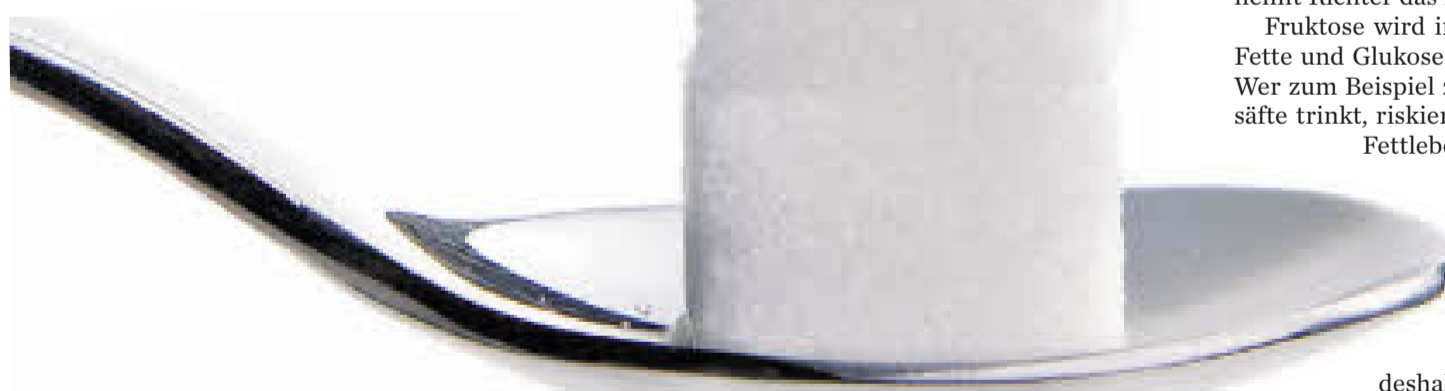
Dafür gibt es mehrere Erklärungen. Zum einen hat der Mensch im Laufe der Evolution gelernt, dass Zucker gleich süß und süß gleich gut bedeutet. Reife Früchte sind schließlich süß, unreife sauer oder bitter. Und nicht zuletzt hat selbst die Muttermilch einen süßen Geschmack. Zucker ist also aus diesen Erfahrungen des Menschen positiv belegt.

Eine andere Erklärung hängt mit der Industrialisierung zusammen. „Wir essen stark verarbeitete Lebensmittel“, sagt die Expertin. Soll heißen, dass Essen



„Zucker liefert am schnellsten Energie.“

Manon Richter  
Ernährungsexpertin  
FOTO: LUTZ WÜRBACH



Die Deutschen verzehren viermal mehr Zucker als gesund ist. FOTO: FOTOLIA

und Trinken in der Regel nicht nur aus natürlichen Zutaten bestehen. Das gilt für die Pizza ebenso wie für den Krautsalat oder das Fruchtgetränk. Im Gegensatz zu bestimmten Aromen oder anderen Zusätzen kommt Zucker bei der Verarbeitung von Lebensmitteln eigentlich immer hinzu, zum großen Teil in Form von Fruchtzucker. Richter sagt auch warum: „Zucker ist für die Industrie ein billiger Geschmacksträger.“

## 6 Worauf sollten Kunden beim Einkaufen achten?

Auf den Verpackungen muss inzwischen so ziemlich jeder Inhaltsstoff aufgeführt werden, aber der Laie ist mit etlichen Begriffen überfordert. Es gibt aber kleine Hilfen: Wenn eine Bezeichnung mit der Endung „ose“ auftaucht, sagt Richter, sei Zucker im Spiel. Fruktose oder Glukose seien nur zwei Beispiele. Abgesehen davon wird mitunter eine falsche Fährte gelegt. Fruktosesirup, Agavendicksaft, Maissirup - das klingt irgendwie gesund. „Teilweise sehen solche Produkte auch noch braun aus, wie zum Beispiel Vollkornbrot, also in unserer Wahrnehmung gesund“, sagt Richter. Aber das sei ein Irrtum. „Sirup aus der Rübe ist geballte Zuckerkonzentration“, sagt die Expertin. Und nach ihren Worten ist auch brauner Zucker nicht gesünder als weißer. Der dunklere ist lediglich technologisch eine Stufe vor dem weißen.

## 7 Dass Cola im Grunde Zuckerwasser ist, sollte bekannt sein. Wie sieht es bei anderen Getränken aus?

„Apfelsaft hat so viel Zuckeranteil wie Cola“, erklärt die Ernährungsberaterin. Also etwa 35 Stück Würfelzucker pro Liter. Bei anderen Säften sieht es ähnlich aus. In einer Flasche Apfelsaft stecken mehr als zehn Früchte, erklärt die Expertin. Aber eben nur die komprimierte Süße, spricht Fruktose, und nicht die Ballaststoffe des Apfels. Theoretisch sind zehn Äpfel gesünder als eine Flasche Saft, weil zum Beispiel besagte Ballaststoffe dem Körper über einen längeren Zeitraum kontinuierlich Energie zuführen. „Aber wer isst schon zehn Äpfel hintereinander“, benennt Richter das Problem.

Fruktose wird in der Leber in Fette und Glukose umgewandelt. Wer zum Beispiel zu viel Fruchtsäfte trinkt, riskiert deshalb eine Fettleber. Das kann schon Kindern passieren. Der Rat der Beraterin lautet deshalb: „Wir sollten Kindern Säfte nicht pur anbieten, sondern als Schorle.“

STUDIE

## Schokolade macht doch nicht glücklich

Süßes fördert offenbar Depressionen.

VON JÖRG ZITTLAU

Wer viel Süßes zu sich nimmt, erhöht sein Risiko für Angststörungen und Depressionen. Zu diesem Schluss kommt ein Forscherteam des Londoner University Colleges, das die Ernährungs- und Gesundheitsdaten von mehr als 8000 hauptsächlich männlichen Briten analysiert hat. „Männer mit dem höchsten Zuckerkonsum - mehr als 67 Gramm pro Tag - hatten ein um 23 Prozent größeres Risiko für eine mentale Störung als jene Männer, die weniger als 40 Gramm pro Tag verzehrten“, berichtet Studienleiterin Anika Knüppel. Um diese Zahlen besser einordnen zu können: Eine Dose Cola enthält bereits mehr als 30 Gramm. Die aus Deutschland stammende Knüppel sagt aber auch, dass die oben genannten Zahlen noch keinen kausalen Zusammenhang beweisen. Denn prinzipiell ließen sie sich ja auch dadurch erklären, dass jene Menschen, die bereits depressiv sind, wegen ihrer Krankheit vermehrt zu Zucker greifen. Doch dann wäre der Zuckerkonsum nicht die Ursache, sondern die Folge der Krankheit.

### Zeitliche Folge untersucht

Also untersuchten die Forscher bei ihren Probanden, wie sich deren Süßwarenkonsum und deren psychische Störungen zeitlich zueinander entwickelt haben. Dabei zeigte sich: Wer bereits psychisch krank war, aß keineswegs überdurchschnittlich mehr Süßes. Wohl aber entwickelten ursprünglich gesunde Männer öfter Ängste und Depressionen, wenn sie viel Zucker verzehrten. Weswegen für Knüppel und ihr Team feststeht: „Eine Politik, die einen geringeren Zuckerkonsum in der Bevölkerung fördert, kann durchaus zur Prävention von Depressionen und anderen psychischen Störungen beitragen.“

### Suche nach Erklärung

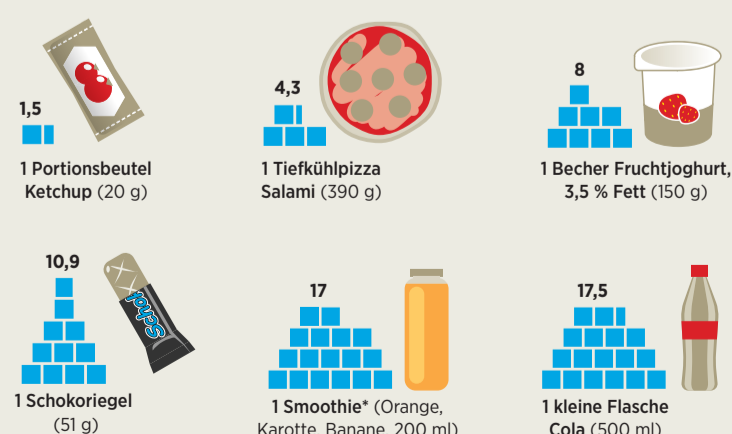
Auf den ersten Blick erklärbar scheint dieses Phänomen jedoch nicht, denn eigentlich benötigt kein anderes Organ so viel Zucker wie unser Gehirn. Warum neigt es dann bei größeren Mengen zu Depressionen und Ängsten? Eine mögliche Antwort fand man an der University of California. Demnach werden unter massiver Zuckerverzehrung - vermutlich, um das Gehirn vor Überlastung zu schützen - weniger Proteine für die Neubildung von Nervenzellen und Synapsen aktiviert.

Eine andere Erklärung wäre, dass unser Gehirn bereits seine Belohnungssysteme hochfährt, wenn es nur den Geschmack von Süßem wahrnimmt. Es kommt dann zur Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, was kurzfristig Befriedigung schafft, die aber schon bald vom Verlangen nach noch mehr Zucker abgelöst wird. „Er besetzt unser Belohnungssystem und schaukelt es hoch“, erklärt Neuro-Wissenschaftlerin Jordan Gaines Lewis von der Pennsylvania State University. Was bedeutet: Wir können nicht genug von ihm bekommen. Und wer nicht genug von etwas kriegen kann, ist latent unbefriedigt mit einer damit verbundenen Neigung zur Schwermut.

Zudem unterfüttert Zucker entzündliche Prozesse, die den Ausbruch von Depressionen fördern können. Was ja auch aus biologischer Sicht durchaus sinnvoll ist. Denn eine Entzündung bedeutet zunächst einmal, dass im Körper etwas beschädigt ist, und deshalb schaltet das Gehirn auf Schongang und Rückzug, um Zeit und Ruhe für die Regeneration zu gewinnen.

### Zucker im Essen

So viele Stücke Würfelzucker stecken in diesen Lebensmitteln:



\*Gesamtzuckergehalt inklusive Fruchtzucker | Angaben gerundet  
QUELLE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG, DPA | GRAFIK: DPA, MZ SANDIG | MZ BÜTTNER

### Die Tagesration ist schnell erreicht

Sechs Teelöffel Zucker pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation als Maximalwert. Der ist schnell erreicht. „Wenn Eltern ihren Kindern eine Milchschokolade und zwei Fruchtzwerge mit in die Kindereinrichtung oder Schule geben, ist die Tagesration Zucker schon erreicht“, sagt die Ernährungsberaterin Manon Richter von der Uni Halle. „Dann haben sie aber noch kein Obst, kein Gemüse und andere Lebensmittel zu sich genommen.“ Aber auch für Erwachsene ist es schwer, den Zucker-Überblick zu behalten. Ob Fleischsalat, Salami oder Leberwurst, überall steckt auch Süßes drin. Selbst in eingelegten Gur-

ken, sagt Richter. „Hier wird das Saure mit Zucker abgefangen.“

Ernährungsberatung und individuelle Coachingprogramme werden unter anderem von der Uni in Halle angeboten, Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung, Weinbergweg 23, 06120 Halle, Telefon 0345/5524 458, Ernährungsberaterin Manon Richter; Mail: manon.richter@ilug.uni-halle.de, Internet: www.ilug.uni-halle.de.

Die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt berät Dienstag und Donnerstag von 10 bis 16 Uhr unter Tel. 0180/5706 600. LUV



In der Salami und anderen Wurstsorten steckt auch Zucker. FOTO: DPA