



Zucker – die süße Gefahr?

Süßes zu verzehren ist eine Lust, vertreibt Sorgen und bringt Glücksmomente. Doch hat Zucker im Körper noch andere Auswirkungen. Er kann neben **Übergewicht** und **Stoffwechselproblemen** auch **Stimmungsschwankungen**, **Schlafprobleme** und viele andere Beschwerden verursachen.

Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich im Jahr 45 kg raffinierten Zucker, den wir nicht nur in Schokolade und Zuckerdose, sondern auch in Säuglingsnahrung, Kindertee, Limonade, Kondensmilch, Müsli, Ketchup, Wurst, Kartoffelpuffer, Salatsoße, Sekt, Fertigpizza, Fertigsalat, Gewürzgurke sowie unzähligen anderen Nahrungs- und Genussmitteln zu uns nehmen (laut WHO sollte der tägliche Verzehr 50 g nicht überschreiten).

Zuckermenge und Vitamin B-Bedarf

Wer vom Zucker als Energiespender spricht, der meint damit nicht den Fabrikzucker, künstlichen Frucht-, Trauben-, Malzzucker usw., sondern die in der Natur vorkommenden natürlichen Zuckerstoffe, die im grünen Blatt der Pflanze durch die Lichtkraft der Sonne entstehen.

Alle Kohlenhydrate werden im menschlichen Körper über Traubenzucker zu Kohlensäure und Wasser abgebaut. Dabei werden Energien freigesetzt, von denen der Mensch lebt. Das ist nur mit Vitaminen des B-Komplexes möglich. Es werden dabei also B-Vitamine gebraucht und verbraucht.

Natürlich süße Lebensmittel enthalten Vitamin B, so dass beim Verzehr keine „Vitamin-B-Verarmung“ auftritt. Anders verhält es sich beim Genuss isolierten Fabrikzuckers, der weder B-Vitamine noch Mineralstoffe enthält und deshalb auch „leeres Kohlenhydrat“ genannt wird. Je mehr wir davon zu uns nehmen, desto größer wird unser Vitamin-B-Bedarf.

Kristallzucker oder Vollkornbrot?

Unser Stoffwechsel zerlegt alle zugeführten Kohlenhydrate in Einfachzucker. Um sie zu verwerten, sollte es da nicht egal sein, ob man seinen Kohlenhydratbedarf mit Kristallzucker oder Vollkornbrot deckt?

Nein, ganz und gar nicht: Komplexe Kohlenhydrate benötigen viel länger, um verdaut zu werden. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen, was zur Folge hat, dass man länger satt ist. Beim Verzehr von raffiniertem Haushaltszucker hingegen steigt die Blutzuckerkurve rasch an, um anschließend rasant wieder abzufallen, wodurch sich schnell erneut Hunger einstellt.

Macht Zucker krank?

Da der Vitamin-B-Komplex nicht nur eine Schlüsselstellung im Kohlenhydrat-, sondern auch im Eiweiß-, Fett- und Mineralstoffwechsel einnimmt und außerdem eine wichtige Rolle für die Funktion des Nervensystems spielt, ist erklärlich, weshalb übermäßiger Genuss von Fabrikzucker zahllose Krankheiten verursachen kann. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen werden dabei Zusammenhänge zu **Arteriosklerose, Diabetes, Fettsucht, Akne, Magengeschwüren, Leberschäden, Karies, Immunschwäche** und anderen Erkrankungen genannt.

Erwähnenswert sind auch die jahrzehntelangen Forschungen von Prof. Leupold, der bei **Krebsentstehung** auch eine Beziehung zum Zuckerstoffwechsel erklärte. Fabrikzucker kann, vor allem bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenkranken oft **Ursache für Unverträglichkeiten** sein. Gerade notwendige vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Frischkost oder Vollkornprodukte werden dann nicht vertragen.

Auch für die **Appetitlosigkeit bei Kindern** ist häufig Fabrikzucker der Grund. Das Verlangen nach immer mehr Süßem, vor allem auch zuckerhaltigen Getränken, kann bereits ein Symptom dafür sein, dass dem Kind Vitamin B 1 fehlt. Die „Zuckergier“ des Kindes ist Zeichen für Vitalstoffmangel. Gibt man dem Kind süße Früchte, Vollkornprodukte und Beilagen von Frischkost, dauert es nur wenige Tage bis der Appetit wiederkehrt.

Interessant ist, dass es kein Lebensmittel gibt, mit dem eine echte Sucht erzeugt werden kann. Würden wir täglich Spinat essen, würde bald eine Abneigung auftreten. Der Organismus sichert sich damit gegen Schäden. Dass es beim Fabrikzucker zu einem immer größeren Verlangen kommt, je mehr man davon isst, stellt ihn auf die Stufe von Sucht- und Genussmitteln. Ähnlich wie beim Konsum von Drogen wird nach dem Verzehr von Zucker im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert und verursacht durch den Botenstoff Dopamin ein angenehmes Gefühl und steigert das Verlangen, dieses Gefühl zu wiederholen. Nach Alkohol und Tabak zählt Zucker als die schädlichste von Menschen eingenommene Suchtsubstanz.

Übrigens: Seit die Existenz von Zuckerabhängigkeit medizinisch nachgewiesen wurde, entstand in Schweden das erste Behandlungszentrum für Zuckerabhängigkeit.

Als Alternativen zum Fabrikzucker gibt es eine große Auswahl an süßenden Lebensmitteln. Die bekanntesten sind Honig, süße Früchte, Trockenobst. Bei der Verwendung von Rohrohr- oder Vollrohrzucker führt der Eigengeschmack zu dem positiven Effekt, diese Zutat nur maßvoll einzusetzen. Verwenden Sie mehr Lebensmittel als Fabriknahrungsmittel.

Ernährung darf Spaß machen. Eine „Sünde“ zwischendurch ist nicht so schlimm wie freudloser Zwang und Askese. Wenn Süßes, dann möglichst in kleinen Mengen, nie auf nüchternen Magen oder als Zwischenmahlzeit.

Ihre Ulrike Czerny-Gööck
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Leser – Wir hoffen, wir konnten Ihnen einige hilfreiche Anregungen geben. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Frühlingszeit und bleiben Sie natürlich gesund!

Ihre Naturheilpraxis Astrid Röckert



Sollten Sie weitere Fragen rund um das Thema Ernährung haben, dann können Sie gern über unsere Praxis mit Frau Czerny-Gööck Kontakt aufnehmen, um einen Termin für eine persönliche Ernährungsberatung zu vereinbaren oder an einem ihrer Workshops teilnehmen:

- 18.02.2015, 17:00 - 18:30 Uhr: „Grundlagen einer vitalstoffreichen Ernährung“
- 18.03.2015, 17:00 - 18:30 Uhr: „Abnehmen ohne Hungerkur – Beginnt Abnehmen im Kopf?“
- 29.04.2015, 17:00 - 18:30 Uhr: „Cholesterin – körpereigen und lebensnotwendig?“

Selbst zubereitet

- 23.02.2015, 17:00 - 18:30 Uhr: „Streicheleinheiten fürs Brot und für den Gaumen“