

# Das schnelle, süße Glück

Guter Zucker, schlechter Zucker: ein umstrittenes Nahrungsmittel

Von Claudia Fübler

Die Entschuldigung gleich mal vorweg: Es ist angeboren. Dafür, dass wir Menschen – von ein paar wenigen bedauernswerten Ausnahmen abgesehen – auf den Geschmack „süß“ fliegen, können wir nichts. Das hat die Natur so eingerichtet, weil süß nicht nur Genuss, sondern vor allem auch Energie verheißt. Schnell verfügbare Energie. Denn Zucker sind reine Kohlenhydrate. „Und genau da liegt die Krux: Die Einfachzucker jagen den Blutzuckerspiegel in die Höhe, ohne zu sättigen oder den Körper mit Nährstoffen zu versorgen“, erklärt die Freiburger Ernährungs-Expertin Frauke Czelinski. Die Folge sind Heißhungerattacken, wenn der Blutzuckerwert nach etwa einer halben Stunde wieder fällt und Nachschub dringend benötigt wird – es entsteht ein vorübergehender Teufelskreis, in den schlimmsten Fällen spricht man von einer Zuckersucht. Paradebeispiel der Moderne: übergewichtige Kinder.

Problematisch am Zucker ist der fehlende Eigengeschmack, wir kennen keine Grenze bei der Menge, die wir zu uns nehmen. „Bei isoliertem, also industriell hergestelltem, Zucker fehlt uns dadurch die Sensibilisierung, die das Zeichen gibt „Jetzt ist genug“. Während bei Obst, Gemüse und Trockenfrüchten eine natürliche Süßschwelle vorhanden ist.“ Zwischen 36 und 45 Kilogramm Zucker nimmt der deutsche Durchschnittsverbraucher im Jahr zu sich, das entspricht bis zu 26 Teelöffeln Zucker am Tag. Ein Gramm Zucker liefert etwa vier Kilokalorien, „leere“ Kalorien, wie Wissenschaftler sie bezeichnen. Weder mit Vitaminen noch mit Mineral- und Ballaststoffen kann das „weiße Gold“ glänzen. Im Gegenteil, lange war er als Vitamin-B1-Räuber stigmatisiert und sollte zudem den wichtigen Knochenbaustoff Kalzium entziehen. Beide Anschuldigungen sind längst widerlegt, doch dem Zucker haftet nach



Haufenweise Glück fürs Hirn: Würfelzucker

FOTO: DDP

wie vor ein Negativ-Image an. Nicht zu Unrecht.

Die Rolle, die der Süße in der Ernährung spielt, wird quasi seit über 250 Jahren anhaltend und kontrovers diskutiert. Damals entdeckte der Berliner Apotheker Andreas Sigismund Markgraf, den Zucker in der Runkelrübe. Eine Revolution, war Europa bis dato doch von den Zuckerrohrlieferungen vor allem lateinamerikanischer Länder abhängig. Sein Schüler Achard züchtete später Rüben mit einem höheren Zuckergehalt und stellte 1798 den ersten Rübenzucker der Welt großtechnisch her. Die negativen Wirkungen auf die Gesundheit der Zuckermäuler registrierten Ärzte und Wissenschaftler schnell: Karies, Übergewicht, Diabetes.

Die Zunahme gerade dieser Krankheiten ist vor allem auch der Tatsache zu verdanken, dass dem Konsumenten heute viele Zucker einfach untergejubelt werden. Kaum ein Produkt, das ohne Saccharose, Fructose, Maltose und verwandte Süßmittel auskommt. Faustregel: Alles, was auf die Silbe „-ose“ endet, ist Zucker. Und so

mit a priori Gift für die Zähne, denn alle Zucker werden von Mundbakterien zu schädlichen Säuren umgewandelt.

Es mangelt nicht an Alternativen zum Haushaltszucker. Vor allem Diätwillige greifen gern zu künstlichen Süßstoffen für Tee, Kaffee und Kuchen. Das mag auf den ersten Blick vernünftig erscheinen, denn damit verzichten sie auf die Kalorien. Außerdem wirken Süßstoffe bis zu 3000-mal

ANZEIGE

**Zahner**<sup>®</sup>  
 • Catering •  
**MITTAGESSEN**  
 – tages-frisch gekocht –  
 Tel. 07 61 / 50 04 44-50  
 www.zahner-traiteur.de

stärker. Fast schon gering wiegt, dass einige der Ersatzsüßer einen bitteren, metallischen Nachgeschmack haben und den Appetit stimulieren, im Vergleich zu dem entscheidenden Nachteil: Sie betrüben den Körper um die Stimmungsaufhellung, die Zuckriges so wunderbar verursacht. „Echte“

Süßspeisen regen nämlich die Bildung des Wohlfühlbotenstoffes Serotonin an, die Imitate können das nicht. Unklar ist nach wie vor, ob der Körper die synthetisch hergestellten Süßstoffe abbauen kann oder sie einfach als unbekannte Schlacken abgelagert.

Geht es denn eigentlich auch ganz ohne Zucker? „Im Prinzip ja“, meint Frauke Czelinski. „Es gibt genügend Lebensmittel, in denen von Natur aus der notwendige Zucker steckt. Außerdem enthalten zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte Stärke, die sich der Körper zu Zucker umwandelt.“ Stärke besteht chemisch betrachtet aus nichts anderem als Traubenzucker, der wie Perlen auf eine Kette aufgereiht ist. Da es einige Zeit in Anspruch nimmt, diese Kette zu zerlegen, gelangt der Zucker erst nach und nach ins Blut, was dem Körper Heißhungerstress erspart und „ihm eine gewisse Ruhe und Konstanz schenkt“. Vom totalen Zuckerverbot rät Frauke Czelinski ab: „Wer sich bewusst ernährt, darf ohne schlechtes Gewissen seinen Kaffee mit Zucker süßen.“