



»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Zuckerkonsum

Zucker ist ein fester Bestandteil unserer modernen Ernährung, oft versteckt in Produkten, die wir gar nicht mit Süße in Verbindung bringen. Zu viel Zucker kann jedoch ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben – darunter Übergewicht, Karies, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es lohnt sich daher, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Hier erfahren Sie, warum und wie Sie Zuckerfallen entkommen können.

Warum weniger Zucker?

Der übermäßige Konsum von Zucker belastet den Körper auf verschiedene Weise:

- **Gewichtszunahme:** Zucker liefert leere Kalorien, die schnell in Fettreserven umgewandelt werden. Dies fördert die Entstehung von Übergewicht.
- **Energietiefs:** Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Nach einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels folgt oft ein ebenso schneller Abfall, was zu Müdigkeit und Heißhunger führt.
- **Langfristige Gesundheitsrisiken:** Hoher Zuckerkonsum wird mit ernstesten Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- **Zahngesundheit:** Zucker fördert das Wachstum von Bakterien, die Karies verursachen und den Zahnschmelz angreifen.

Zusätzlich kann Zucker auch das Risiko für chronische Entzündungen im Körper erhöhen, die wiederum die Grundlage für viele Erkrankungen bilden können.

Mythen und Fakten

Rund um Zucker ranken sich viele Mythen. Hier einige Klarstellungen:

- **Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker:** Falsch! Der minimal höhere Mineralstoffgehalt im braunen Zucker hat keinen relevanten gesundheitlichen Nutzen.
- **Honig ist eine kalorienfreie Alternative:** Falsch! Honig enthält zwar Antioxidantien, besteht jedoch zu etwa 80 % aus Zucker und sollte ebenfalls in Maßen genossen werden.
- **Zucker aus Obst ist anders zu bewerten:** Richtig! Fruchtzucker aus Obst ist in Kombination mit Ballaststoffen, Vitaminen und Wasser gesünder als raffiniertes Zucker.

Wie Zuckerfallen vermeiden?

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten versteckten Zucker – oft dort, wo Sie ihn nicht erwarten. Hier einige Tipps, um diesen Fallen zu entkommen:

1. **Etiketten lesen:** Zucker versteckt sich oft hinter Begriffen wie Glukose, Saccharose, Maltose, Sirup oder Dextrose. Achten Sie besonders auf die Zutatenliste und die Angabe der „Zuckerarten“ in den Nährwerten.
2. **Selber kochen:** Fertigprodukte und Fast Food sind häufig Zuckerbomben. Wenn Sie frisch kochen, behalten Sie die Kontrolle über den Zuckergehalt.
3. **Getränke im Fokus:** Softdrinks, Fruchtsäfte und Eistees enthalten oft große Mengen Zucker. Greifen Sie stattdessen zu Wasser, ungesüßtem Tee oder mit Früchten aromatisiertem Wasser.
4. **„Gesunde“ Snacks prüfen:** Müsliriegel, Joghurt und Cerealien klingen gesund, sind aber oft stark gesüßt. Probieren Sie ungesüßte Alternativen oder stellen Sie Snacks wie Nüsse und Obst selbst zusammen.

5. **Maßvoll genießen:** Es geht nicht darum, Zucker komplett zu vermeiden, sondern ihn bewusst zu konsumieren. Gönnen Sie sich Süßes in kleinen Mengen und bevorzugen Sie natürliche Süßungsmittel wie Obst.
6. **Langfristige Gewohnheiten ändern:** Wenn Sie regelmäßig Zucker reduzieren, gewöhnt sich Ihr Geschmackssinn daran, und Sie empfinden weniger süße Speisen als angenehmer.

Vorteile einer zuckerarmen Ernährung

Eine zuckerarme Ernährung hat viele Vorteile:

- **Stabilerer Blutzuckerspiegel:** Dadurch werden Energieschwankungen und Heißhungerattacken reduziert.
- **Bessere Gewichtskontrolle:** Weniger Zucker bedeutet oft auch weniger Kalorien.
- **Verbesserte Konzentration und Stimmung:** Ein konstanter Blutzuckerspiegel kann die geistige Leistungsfähigkeit und die Laune verbessern.
- **Schönere Haut:** Zucker kann Entzündungen fördern, die sich in Form von Hautunreinheiten zeigen. Eine Reduktion des Zuckerkonsums kann die Haut klarer und gesünder wirken lassen.

Zuckerzusätze wie Xylit oder Süßstoffe können als kalorienärmere Alternativen genutzt werden, da sie den Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflussen, stehen jedoch in der Kritik, da übermäßiger Konsum Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden, eine mögliche Beeinträchtigung der Darmflora oder eine Veränderung der natürlichen Süßeempfindung hervorrufen kann.

Fazit

Zucker ist nicht per se schlecht, solange er in Maßen genossen wird. Der bewusste Umgang mit Zucker und die Auswahl gesunder Alternativen helfen, die Gesundheit langfristig zu fördern. Schon kleine Schritte im Alltag – wie weniger Zucker im Kaffee oder der Verzicht auf Softdrinks – können einen großen Unterschied machen. Bleiben Sie achtsam, lesen Sie Etiketten und genießen Sie bewusst. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

- AOK. (o. D.). *Zucker*. Zugriff am 12.12.2024 unter <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/zucker>
- Kraft, R. (2024). *Zu viel Zucker schadet dem Gehirn*. Zugriff am 12.12.2024 unter <https://www.tageschau.de/wissen/gesundheit/zucker-gehirn-100.html>
- Public Health England (2015). *Sugar reduction: The evidence for action*. Zugriff am 16.12.2024 unter <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-the-evidence-for-action>
- Rehberg, C. (2024). *Zucker – Auswirkungen auf den Körper*. Zugriff am 16.12.2024 unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/zucker-uebersicht/zucker>

Verbraucherzentrale (2024). *Süßungsmittel: Was sind Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe?*. Zugriff am 24.01.2025 unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/suessungsmittel-was-sind-suessstoffe-und-zuckeraustauschstoffe-81624>

World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geneva: World Health Organization.

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/zucker.html?filter=all&qview=74119291>



<https://depositphotos.com/de/photos/zuckerkonsum.html?filter=all&qview=379889276>