

# Tschüss, du Süßer!

Wie der Verzicht auf Zucker gelingt

Von Vera Kraft, dpa

Er hat nicht den besten Ruf – und doch können viele nicht von ihm lassen: Zucker. Dabei kann es eine Überlegung wert sein, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Wie geht man das an? Doch von vorn: „Zucker ist prinzipiell ein Baustoff, den wir benötigen“, sagt Antonia Stahl, Ernährungsmedizinerin in Falkensee. Zucker zählt zu den Kohlenhydraten. Den Einfachzucker Glucose etwa braucht der Körper, um das Gehirn, die Muskelzellen und andere Prozesse am Laufen zu halten. Zucker sei somit zunächst einmal weder gut noch schlecht, sondern schlicht ein Energielieferant für den Körper.

Etwas komplizierter wird es bei allem, was man landläufig unter Zucker verstehe, sagt Stahl. Denn Zucker ist nicht gleich Zucker. So gibt es raffinierten Zucker, der beispielsweise aus Zuckerrüben gewonnen und weiterverarbeitet wird. Und es gibt Zucker, der ganz natürlich in Lebensmitteln vorkommt.

## Mehrfachzucker sind gesünder

Auch bei der Form der Zuckermoleküle gibt es Unterschiede. Die Zuckerarten Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) sind sogenannte Einfachzucker. Sie stecken in Obst, aber auch in Honig. Der klassische Haushaltszucker – auch unter dem Namen Saccharose bekannt – ist ein Zweifachzucker, besteht also aus zwei Einfachzuckern.

All diese Zuckerarten sind kurz-kettige Kohlenhydrate und damit leicht für den Körper verfügbar. Das heißt: Der Blutzuckerspiegel steigt schnell, es kommt zu einer hohen Insulinausschüttung.

Allerdings gibt es auch unter den Einfachzuckern Unterschiede: Fructose ist deutlich süßer als Glucose und lässt den Blutzuckerspiegel etwas weniger schnell ansteigen.

Und dann gibt es noch Mehrfachzucker, die aus mehreren Zuckermolekülen bestehen. Sie können schwerer vom Körper gelöst werden und sind daher tendenziell etwas gesünder, wie Ernährungsmedizinerin Stahl erklärt.



Den süßen Zahn mit frischen Früchten zufriedenzustellen ist gesünder, als einen Schokoladenriegel zu snacken.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

rin Stahl erklärt. Allerdings: Mehrfachzucker erfreuen den süßen Zahn nicht wirklich. Denn sie stecken zum Beispiel in Gemüse oder Vollkornprodukten – die unsere süßen Gelüste nicht unbedingt befriedigen.

## Industriezucker: viele Kalorien, wenig Nährstoffe

Zucker hat also viele Formen: Den typischen Industriezucker, der Produkten beige setzt, brauche der Körper allerdings gar nicht, sagt Antonia Stahl. Die Kohlenhydrate aus beispielsweise Gemüse, Obst und Vollkornprodukten reichen dem Körper völlig aus, um Energie zu gewinnen.

Pro Tag sollte Zucker maximal zehn Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen, erklärt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei einer Energiezufuhr von 2000 Kalo-

rien sind das maximal 50 Gramm Zucker. Zu diesen maximal zehn Prozent zählen alle zugesetzten Zucker, aber auch der Zucker, der in Honig oder Fruchtsäften vorkommt. Der Zucker in Obst und Naturjoghurt wird nicht dazugerechnet.

„Für eine ausgewogene Ernährung sollte man täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen“, sagt Restemeyer.

Das große Problem: Wer viel Süßes nascht, verdrängt damit andere Lebensmittel vom Speiseplan, die wichtige Nährstoffe liefern. Auch auf zuckergesüßte Getränke sollte man besser verzichten, da sie kaum Nährstoffe, aber viele unnötige Kalorien enthalten.

## Auch die Grillsoße zahlt aufs Zucker-Konto ein

Mal ein Stück Schokolade sei bei einer sonst ausgewogenen Ernährung zwar kein Problem, sagt Ernährungsmedizinerin Restemeyer.

Kritisch wird es laut Ernährungsmedizinerin Stahl allerdings, wenn man täglich größere Mengen zugesetzten Zucker zu sich nimmt. Denn das erhöht das Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Karies.

Der Verzicht auf raffinierten Zucker ist jedoch etwas kniffliger als nur die Süßigkeiten wegzulassen. Denn auch in Käse, Wurst und Joghurt wird für den Geschmack oft Zucker zugesetzt, wie Stahl erklärt.

In Tiefkühlpizzen, Grillsoßen oder dem Kartoffelsalat aus dem Supermarkt verstecken sich ebenfalls oft beträchtliche Mengen Zucker, sagt Ernährungswissenschaftlerin Restemeyer von der DGE.

## In kleinen Schritten entwöhnen

Klar: Die beste Wahl sind natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. Gerade zu Beginn ist es aber alles

andere als einfach, auf Zucker zu verzichten. Stahl rät, klein anzufangen. Der erste Schritt ist, ein Bewusstsein für Zuckermengen zu entwickeln, indem man beim Einkaufen die Nährstofftabellen liest. Haben verarbeitete Produkte maximal fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm, sind sie für eine zuckerreduzierte Ernährung geeignet.

Man kann damit starten, eine zuckerarme Mahlzeit am Tag zu etablieren. Ein gesundes Frühstück – etwa Haferflocken mit Milch und Obst statt Schoko-Müsli – ist ein guter Start in den Tag und in eine Ernährungsumstellung.

Hat man die erste Mahlzeit im Griff, kann man eine weitere auf zuckerfrei umstellen, empfiehlt Ernährungsmedizinerin Stahl. Nach einer Zeit wird dadurch das Verlangen nach Zucker weniger.

## Zucker bleibt trotzdem Zucker

Meldet sich die Lust auf Süßes, sollte man zu gesunden Snacks greifen: Gemüsesticks statt Schokoriegel, Naturjoghurt mit frischen Früchten statt Vanillepudding.

Einfacher wird das, wenn man sich Folgendes vor Augen führt: Neben dem Zucker verzichtet man oft auch auf Zusatzstoffe und hat ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, sagt Silke Restemeyer.

Und bei Getränken – kann es da sinnvoll zu sein, zu einem zuckerfreien Softdrink mit Süßstoff zu greifen? Zwar sind Süßungsmittel wie zum Beispiel Aspartam kein Zucker, verursachen keine Karies und haben kaum Kalorien.

Aber: In größeren Mengen können sie abführend wirken, sagt Restemeyer. Und: Sie sind nicht hilfreich, wenn es darum geht, sich das Verlangen nach Süßem abzugewöhnen. Besser ist also ein Wasser mit frischer Zitrone und Minze.

Wem es sehr schwerfällt, auf Süßes zu verzichten, könne seinen Joghurt zumindest anfangs noch mit einem Teelöffel Honig oder Agavendicksaft süßen, sagt Stahl. Die Ernährungsmedizinerin betont jedoch: „Dieser nicht-raffinierte Zucker ist immer noch Zucker, den man nur in Maßen genießen sollte.“

# Auf den Zahn gefühlt

Interessante Fakten über das menschliche Gebiss

Ob beim Lächeln, Kauen oder Öffnen von hartnäckigen Plastikbeuteln – auf die Zähne ist Verlass. Zusätzlich sorgen sie für die richtige Aussprache: Buchstaben lassen sich nur bilden, wenn der gesamte Mundraum zusammenarbeitet. „Noch immer unterschätzen viele Menschen die Notwendigkeit gesunder Zähne. Dabei spielen diese eine zentrale Rolle für das eigene Wohlbefinden, denn kranke Zähne wirken sich auf Dauer auf den gesamten Körper aus. Die richtige Hygiene ist daher extrem wichtig“, weiß Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, und gibt einen Einblick in die interessanter Welt der Zähne.

## Fakt 1: Spitze des Eisbergs

Gerade mal ein Drittel des Zahns befindet sich an der Oberfläche. Der Rest liegt im Zahnfleisch verborgen und besteht aus dem Zahnhals sowie der Wurzel. „Um den empfindlichsten Teil des Zahns zu schützen, liegt die Wurzel im Zahnfleisch. Geht es zurück und legt so den Zahnhals frei, führt das in der Regel zu starken Schmerzen. Betroffene sollten schleunigst einen Arzt aufsuchen, um weitere Beschwerden zu vermeiden“, erläutert Dr. Sliwowski.

Ebenfalls interessant: Der längste menschliche Zahn misst ganze 37,2 mm. Durchschnittlich weisen sie allerdings gerade mal eine Länge von 22 mm auf.

## Fakt 2: Bakterien im Mund

Die menschliche Mundflora besteht aus mehr als 700 verschiedenen Bakterienarten. Zahnarzt Dr. Sliwowski erklärt: „Diese Zahl hört sich erst mal erschreckend an. Die große Anzahl nutzt aber dem gesamten Körper, denn ein Großteil dieser Mikroorganismen hält uns gesund. So helfen sie unter anderem bei der Verdauung oder bekämpfen Krankheitserreger.“ Dennoch gibt es auch schädliche Bakterien, die unter anderem Zähne angreifen und zu Karies führen können. Mehrmals tägliches Zähneputzen ist daher notwendig, um dies zu verhindern. Auch ausreichend Wasser trinken hilft dabei, schädliche Organismen aus dem Mund zu spülen.

## Fakt 3: Hart wie Stahl

Um jeden Zahn liegt als äußerste Schicht die härteste Substanz des Körpers – der Zahnschmelz. Dieser besteht hauptsächlich aus Hydro-



Gesunde Zähne für das eigene Wohlbefinden: Eine regelmäßige Kontrolle durch den Zahnarzt ist daher wichtig.

Foto: lev dolgachov/ccvision

xylapatit, das sich auch in Knochen befindet. „Aufgrund ihrer verwobenen Struktur lässt sich die Substanz stark belasten, ohne Schaden zu nehmen, und schützt so den darunterliegenden Bereich vor äußeren Einflüssen wie Temperaturschw-

kungen oder Bakterien“, sagt Dr. Sliwowski.

Säuren, beispielsweise aus zuckerhaltigen Getränken, machen den Zahn allerdings angreifbar, da sie Löcher im Schmelz entstehen lassen. Eine gesunde Ernährung

und eine fluoridhaltige Zahnpasta beugen vor und stärken das Mineral wieder.

## Fakt 4: Gesunde Spucke

Speichel reinigt den Mundraum und hält somit die Zähne gesund. Jeden Tag produzieren die Speicheldrüsen gut einen Liter Spucke. Diese spült unter anderem schädliche Bakterien aus dem Zahnzwischenraum, mildert Schäden durch Säuren ab und kann zudem den Zahnschmelz remineralisieren. Außerdem hilft Speichel auch dabei, Nahrung zu durchfeuchten, und erleichtert sowohl das Kauen als auch die Verdauung.

„Produziert der Körper nicht ausreichend Speichel, kann essen sehr unangenehm werden, weil die Lebensmittel nicht ausreichend erweichen“, warnt Dr. Sliwowski und erklärt weiter: „Zudem kommt es dann schneller zu Karies und anderen Krankheiten, da die Spucke schädliche Bakterien nicht mehr regelmäßig ausspült.“

In solchen Fällen hilft es meist, mehr Wasser zu trinken, um die Produktion des Speichels wieder anzuregen. Handelt es sich um ein andauerndes Problem, sollten Betroffene unbedingt einen Zahnarzt aufsuchen. (pm)