

Ist Zucker Gift? Wie ungesund ist Zucker wirklich?

Der durchschnittliche Deutsche konsumiert 36 Kilogramm Zucker im Jahr. Davon werden jedoch nur knapp 17 Prozent tatsächlich als Haushaltszucker gekauft. Der Rest des Zuckers befindet sich in Brot, Schinken, Säften, Keksen, Süßigkeiten und Fertigprodukten – also oft in Produkten, bei denen wir gar nicht damit gerechnet hätten, dass sie Zucker enthalten. Heute weiß man, dass diese „Versüßung“ unserer Gesellschaft ein Grund für viele unserer Krankheiten ist. Doch kann es wirklich sein, dass ein Produkt, das von der Bundesregierung in Millionenhöhe von unseren Steuergeldern gefördert wird, so ungesund ist? Wie stark ist Zucker in unserer Gesellschaft verankert? Wie und warum zerstört Zucker unsere Gesundheit? Warum lässt uns Zucker alt aussehen? Warum werden unsere Kinder immer unruhiger, und wie trägt Zucker dazu bei, dass wir immer vergesslicher werden?

Wie stark ist Zucker in unserer Gesellschaft verankert?

Wussten Sie, ...

- dass ein deutsches Kind im Jahr 50,90 Kilo Zucker zu sich nimmt, also mehr als das eigene Körpergewicht?
- dass in 100 Gramm Nutella 55,90 Gramm Zucker enthalten sind?
- dass ein Glas Orangensaft 20 Gramm Zucker enthält?
- dass in Mexiko jährlich über 100.000 Menschen an der Zuckerkrankheit sterben?
- dass es ein Abkommen der internationalen Zuckerorganisation gibt mit dem Ziel, den Zuckerverbrauch pro Kopf zu steigern? (Das Abkommen wird vom Deutschen Bundestag gefördert.)
- dass sich sogar in Abnehmprodukten von Weight Watchers Zucker befindet?
- dass Milliarden unserer Steuergelder jährlich in die Förderung des Zuckeranbaus investiert werden?

... erschreckend, wenn man bedenkt, wie negativ sich Zuckerkonsum auf unsere Gesundheit auswirkt.

Wie wirkt sich der hohe Zuckerkonsum auf unsere Gesundheit aus?

Dass Zucker dick macht und Karies verursacht, ist wohl den meisten bekannt. Dass der regelmäßige Zuckerkonsum allerdings auch zu erhöhtem Bluthochdruck führt und gleichzeitig das Risiko, an Krebs, Alzheimer, Osteoporose, Arthrose oder an Artherosklerose zu erkranken erhöht, wissen die Wenigsten unter uns. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass Personen, die regelmäßig Zucker zu sich nehmen, schneller sterben. Und dieser Fakt ist bereits tausendfach in Studien bestätigt.

Warum macht Zucker dick?

Dass Zucker dick macht, hat mehrere Gründe. So wird Zucker im Körper zum einen zwei- bis fünfmal schneller zu Fett umgebaut als Stärke. Das heißt, durch Zucker füttern wir eigentlich direkt unsere Fettzellen. Zum anderen wird der Fruktosegehalt des Zuckers zusätzlich über die Leber verstoffwechselt, wodurch es zu einer Fettleber kommt. Der Körper kann dann nicht mehr entgiften, die Blutfettwerte (Triglyceride) steigen an, und wir werden dick.

Wie beeinflusst Zucker unser Aussehen?

Zucker lässt uns schneller altern und alt aussehen. Verantwortlich hierfür ist die durch den Zuckerkonsum erhöhte Entstehung von AGEs (fortgeschrittenen Kohlenhydrat-Endprodukten). Das führt dazu, dass Membrane, Blutgefäße, Kollagenstrukturen und andere Moleküle im Körper ebenfalls verzuckern, was dann zu einer schnelleren Zellalterung führt. Dadurch wird die Haut schrumpelig, und wir sehen älter aus als wir sind. Leider sehen wir durch zu viele AGEs nicht nur älter aus, sondern altern zellulär tatsächlich schneller. Dies könnte auch der Grund sein, warum eine Kalorien-Reduktion zu einer Lebensverlängerung führt: Die Bildung von AGEs ist reduziert.

Wie beeinflusst Zucker uns und unser Verhalten?

Mittlerweile weiß man, dass Menschen, die vermehrt Zucker zu sich nehmen, eine höhere Tendenz zu aggressivem Handeln haben. Man weiß auch, dass das so genannte ADHS-Syndrom bei Kindern durch Zucker beeinflusst wird: Bei erhöhtem Zuckerkonsum können sie sich schlechter konzentrieren, werden aufgedrehter und können nicht still sitzen. Kinder sollten daher besonders während der Schulzeit keinen Zucker zu sich nehmen. Bei depressiven Erwachsenen konnte man durch eine zuckerreduzierte Diät sogar wieder mehr emotionale Stabilität erreichen. Doch nicht nur auf emotionaler Ebene werden wir durch Zucker beeinflusst, auch unser genetisches Material (DNA) wird durch Zucker verändert, in dem Entzündungs- und Krankheits-Gene aktiviert werden.

Verblöden wir durch Zucker?

Früher hieß es immer, das Gehirn braucht täglich 120 g Zucker (hier in Form von Glucose). Heute wissen wir, dass das Gehirn auch Ketonkörper, die bei einer kohlenhydratarmen und fettreichen Ernährung vom Körper gebildet werden, verwerten kann. Zusätzlich kann der Körper Glukose über die so genannte Glukoneogenese selbst herstellen. Hohe Zuckermengen machen dagegen dumm: Wir können uns vieles schlechter merken, wenn wir viel Zucker essen. Ebenso führt ein zu hoher Zuckerkonsum zum Abbau unseres

Gehirns. Besonders betroffen ist hier der Hippocampus, ein wichtiger Bestandteil des Gehirns, in dem die Information des gesamten sensorischen Systems zusammenfließt und verarbeitet wird. Dieser ist besonders wichtig zur Entwicklung des Langzeitgedächtnisses. Ein geschrumpfter Hippocampus führt also tatsächlich zur Verblödung, da wir uns immer weniger merken können.

Wie kann Zucker all diese Krankheiten auslösen?

Zucker richtet auf verschiedenen Wegen im Körper Unheil an. Zum einen führt Zucker zu einem enormen Anstieg des Blutzuckerspiegels und zum anderen zu einem schnellen Ausstoß von Insulin. Langfristig reagieren die Zellen dann nicht mehr auf Insulin. Man wird insulinresistent, und das führt zu Diabetes und behindert die Fettverbrennung. Ebenfalls gefährlich ist die entzündungssteigernde Wirkung von Zucker. Zucker verursacht nämlich sogenannte „Low-Grade“-Entzündungen. Diese zu Beginn kleinen Entzündungsreaktionen legen den Baustein für viele Krankheiten.

Welche Alternativen gibt es zu Zucker?

Generell sollte man in erster Linie versuchen, sich das Süßen etwas abzugewöhnen. Wie süß man etwas findet, ist reine Gewohnheitssache. Es gibt auch gute Alternativen zum Zucker: Kokoszucker, Xylit (achten Sie hierbei darauf, dass dieses aus Birke gewonnen wird und nicht aus Mais) oder auch natürliche Steviablätter sind Süßungsmittel, die nicht die Nebenwirkungen von Zucker haben. In Maßen genossen bieten sie auch den einen oder anderen gesundheitlichen Vorteil.

Auf den Punkt gebracht:

- Zuckerkonsum kann zu vielen Krankheiten führen
- Wer viel Zucker isst, wird dick
- Zucker macht uns alt, weil durch Zuckerkonsum die Zellen schneller altern und wir Falten bekommen
- Zucker beeinflusst unser Verhalten, macht uns aggressiver und emotional labiler
- Zucker baut unsere Gehirnstrukturen ab, so dass wir uns weniger merken können
- Alternativen (in Maßen eingesetzt) zum Zucker sind Kokoszucker, Xylit oder Steviablätter