

Zucker: die süsse Gefahr – Warum zu viel Zucker Ihrem Körper schadet

Zucker ist ein allgegenwärtiger Bestandteil unserer Ernährung. Er verleiht Lebensmitteln Süsse und verbessert ihren Geschmack. Und ein Stück Schokolade oder einen feinen selber gebackenen Kuchen können wir auf jeden Fall geniessen! Doch zu viel Zucker kann erhebliche gesundheitliche Probleme verursachen. In diesem Artikel beleuchten wir, warum übermässiger Zuckerkonsum ungesund ist, wie Zucker im Körper wirkt und welche verschiedenen Zuckerarten es gibt.

Warum zu viel Zucker ungesund ist

Übermässiger Zuckerkonsum kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen:

- 1. Gewichtszunahme** und Fettleibigkeit: Zuckerreiche Lebensmittel und Getränke enthalten oft viele Kalorien, die zur Gewichtszunahme beitragen können. Dies erhöht das Risiko für Fettleibigkeit und damit verbundene Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- 2. Zahngesundheit:** Zucker fördert das Wachstum von Bakterien im Mund, die Säuren produzieren und den Zahnschmelz angreifen. Dies kann zu Karies und Zahnfleischkrankungen führen.
- 3. Blutzuckerspiegel:** Zucker kann zu schnellen Anstiegen und Abstürzen des Blutzuckerspiegels führen, was zu Energieschwankungen und Heisshungerattacken führen kann. Langfristig kann der Stoffwechsel durcheinanderkommen (z.B. Diabetes, Fettleber)
- 4. Entzündungen:** Hoher Zuckerkonsum kann chronische Entzündungen im Körper fördern, die mit verschiedenen chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden, darunter Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis und Alzheimer.
- 5. Zellalterung:** übermässiger Zuckerkonsum kann die Alterung von Zellen in verschiedenen Organen beschleunigen.
- 6. Immunsystem:** eine zuckerreiche Ernährung kann das Immunsystem schwächen



Tipps zur Verringerung des Zuckerkonsums

- Selber kochen statt Fertigprodukte verwenden
- Süssigkeiten bewusst geniessen: Eine Portion Süsses pro Tag z.B. ein Stück Kuchen, 1 Reihe Schokolade, 3 Kekse
- Getränke im Alltag grundsätzlich zuckerfrei: Wasser, Mineralwasser, ungesüsster Tee und Kaffee
- Bei zusammengesetzten Lebensmitteln Zutatenliste prüfen: wie viel Zucker enthält der Getreideriegel? Oder die Frühstücksflocken? Gibt es Produkte ohne zugesetzten Zucker?



- Snacks: zuckerarme Snacks probieren wie Nüsse, Gemüsestängeli oder selber gemachtes Kernen-Knäckebrötchen
- Bei Süßgelüsten: bei den Hauptmahlzeiten auf genügend Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte), reichlich Gemüse und möglichst vollwertige Stärkebeilagen (Kartoffeln, Vollreis, Gerste..) achten.



Was macht Zucker im Körper?

Wenn wir Zucker konsumieren, wird er im Verdauungstrakt in Glukose und Fruktose aufgespalten. Diese einfachen Zucker werden dann ins Blut aufgenommen:

- **Glukose:** Sie ist die Hauptenergiequelle für unsere Zellen. Insulin, ein Hormon, hilft dabei, Glukose aus dem Blut in die Zellen zu transportieren.
- **Fruktose:** Sie wird hauptsächlich in der Leber verstoffwechselt. Übermäßiger Fruktosekonsum kann zur Bildung von Fett in der Leber führen, was zu einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung beitragen kann.
-

Verschiedene Zuckerarten

Es gibt verschiedene Arten von Zucker, die in unserer Ernährung vorkommen:

1. **Einfachzucker (Monosaccharide):** Dazu gehören Glukose, Fruktose und Galaktose. Diese Zuckerarten kommen natürlich in Früchten, Gemüse und Honig vor.
2. **Zweifachzucker (Disaccharide):** Dazu gehören Saccharose (Haushaltszucker), Laktose (Milchzucker) und Maltose (Malzzucker). Saccharose kommt in Zuckerrohr und Zuckerrüben vor, während Laktose in Milchprodukten enthalten ist.
3. **Mehrfachzucker (Polysaccharide):** Dazu gehören Stärke und Ballaststoffe. Diese komplexen Kohlenhydrate kommen in Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse vor und werden langsamer verdaut, was zu einem gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels führt.

Boisson sucrée
500 ml



Es ist wichtig zu beachten, dass der Körper Glukose als Energiequelle benötigt, insbesondere für das Gehirn und die Muskeln. Ein ausgewogener Konsum von komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst vorkommen, ist daher empfehlenswert, um den Körper mit der notwendigen Energie zu versorgen, ohne die negativen Auswirkungen eines übermäßigen Zuckerkonsums zu riskieren.



Warum werden künstliche Süßstoffe kritisch betrachtet?

Künstliche Süßstoffe sind in ihrer gesundheitlichen Wirkung umstritten. Obwohl sie als kalorienarme Alternative zu Zucker entwickelt wurden, deuten aktuelle Forschungsergebnisse auf mögliche negative Auswirkungen hin: Potenzielle Gesundheitsrisiken sind:

Stoffwechseleränderungen: Einige Studien legen nahe, dass künstliche Süßstoffe den Stoffwechsel beeinflussen und möglicherweise das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Darmflora-Veränderungen: Forschungen haben gezeigt, dass bestimmte Süsstoffe wie Saccharin und Sucralose die Zusammensetzung der Darmbakterien negativ beeinflussen können, was zu einer gestörten Glukosetoleranz führen kann.

Gewichtszunahme: Entgegen der ursprünglichen Annahme deuten einige Studien darauf hin, dass der langfristige Konsum von künstlichen Süsstoffen zu einer Gewichtszunahme führen könnte.

Blutzuckerkontrolle: Bei manchen Personen wurde eine Verschlechterung der Glukosetoleranz nach dem Konsum bestimmter Süsstoffe beobachtet.

Es ist wichtig zu betonen, dass die wissenschaftliche Datenlage nicht eindeutig ist. Viele Studien liefern inkonsistente Ergebnisse, und es fehlen oft eindeutige Kausalzusammenhänge.

Empfehlungen zu künstlichen Süsstoffen

Aufgrund der unklaren Evidenzlage empfehlen Experten:

- **Mässiger Konsum:** Künstliche Süsstoffe sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.
- **Vorsicht bei Kindern:** Bei Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, auf den Konsum möglichst zu verzichten.
- **Alternative Getränke:** Wasser und ungesüsste Tees werden als geeignete Getränke empfohlen.

Insgesamt scheint es ratsam, den Konsum von künstlichen Süsstoffen zu begrenzen und sich stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung zu konzentrieren. Weitere Forschung ist nötig, um die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit besser zu verstehen.

Gibt es Alternative zu raffiniertem Zucker?

Wirklich gesunden Zucker gibt es nicht. Bei allen Zuckerarten kommt es auf das Mass darauf an. Die folgenden als Alternativen aufgeführten Zuckerarten haben gewisse Vorteile gegenüber Haushaltszucker aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr. Das Hauptaugenmerk ist aber die Verringerung des Zuckerkonsums und süssen Geschmacks.

- **Stevia:** Ein natürlicher Süsstoff, der aus den Blättern der Stevia-Pflanze gewonnen wird. Stevia hat keine Kalorien und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Aber Achtung, viel Stevia wird auch industriell hergestellt.
- **Erythrit:** Ein Zuckeralkohol, der in Obst und Gemüse vorkommt. Er hat fast keine Kalorien und verursacht keine Karies.
- **Xylit:** Auch bekannt als Birkenzucker, ist ein weiterer Zuckeralkohol, der weniger Kalorien als Zucker hat und gut für die Zahngesundheit ist.
- **Honig:** Ein natürlicher Süsstoff, der Antioxidantien und antibakterielle Eigenschaften enthält. Allerdings sollte er in Massen konsumiert werden, da er auch Kalorien enthält.
- **Birnel:** ist ein einheimisches natürliches Süssungsmittel, der aus Birnen hergestellt wird. Sein spezieller Geschmack bietet sich zum Süssen von Gebäck oder süssen Speisen an. Er besteht aus Saccharose, Fruktose und Glukose und sollte wie alle Zucker mit Mass verwendet werden. Er kann gut die exotischen Produkte Agavendicksaft, Ahornsirup und Co ersetzen.

Und übrigens, auch Fruchtzucker ist nicht gesund!

Fruchtzucker klingt natürlich und gesund. Solange sich dies auf frisch Früchte bezieht, stimmt das auch. Zugewetzter Fruchtzucker oder Fruktose ist aber genauso schädlich wie Zucker und dessen Konsum sollte minimiert werden. Gerade Produkte, die für Kinder beworben werden, beinhalten leider oft zu viel Zucker und Fruchtzucker.

Indizien für zu hohen Zuckerkonsum bei Kindern: Unruhe, Einschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gewichtszunahme über die normale Kurve hinaus, Entzündungen, Magen-Darm-Störungen und Gelenkschmerzen.

Zuckermanifest: Die Allianz Ernährung und Gesundheit fordert

- Kein Zusatz von Zucker in vorgefertigter Babynahrung und Babytees
- Begrenzung des Zuckergehaltes in Lebensmitteln, die Kinder ansprechen
- Keine künstlichen Süsstoffe in Lebensmitteln, die Kinder und Jugendliche adressieren
- Keine Süssgetränke und weniger Süssspeisen in Schulen, Tagesschulen und in Kindertagesstätten
- Begrenzung des Zuckergehalts in Fertigprodukten mit Vorgaben, die auf wissenschaftlichen Ernährungskriterien basieren und kein Ersatz des Zuckers durch künstliche Süsstoffe
- Ernährungskompetenz für eine ausgewogene Ernährung stärken

Fazit

Zucker in natürlichen Lebensmitteln ist als Energielieferant ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, zugesetzter Zucker und Süssigkeiten sollten jedoch mit Mass konsumiert werden. Ein übermässiger Zuckerkonsum kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, darunter Fettleibigkeit, Zahnerkrankungen und chronische Entzündungen. Indem wir uns der verschiedenen Zuckerarten und ihrer Auswirkungen auf den Körper bewusst sind, können wir bessere Ernährungsentscheidungen treffen und unsere Gesundheit langfristig fördern.

Quellen und weitere Informationen

Zuckerdossier: [Zucker - Allianz Ernährung und Gesundheit \(allianzernaehrung.ch\)](https://allianzernaehrung.ch)

[Merkblätter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung](#)

[Merkblätter von Fourchette Verte und Gesundheitsförderung Wallis](#)

Buch: Der Glukose-Trick von Jessie Inchauspé

[Gesundheitsförderung Wallis und Fourchette Verte](#)

Ernährungsdocs mit Beratungen bei zu hohem Zuckerkonsum, z.b. [Kinderrheuma](#)

[Zuckerkonsum bei Kindern, Status Quo und Empfehlungen](#)

Text teilweise mit Unterstützung von KI erstellt (Copilot und Perplexity)