

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Die Sache mit dem Zucker

Macht zu viel Zucker krank? Nicht unbedingt, aber Studien belegen: Eine zuckerreiche Ernährung macht es auf Dauer schwer, schlank zu bleiben. Und mit dem Körpergewicht steigt das Risiko für schwere Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Foto: AdobeStock/Prostock-studio

Dabei geht es nicht nur um den weißen Haushaltszucker, sondern auch um Traubenzucker, Honig und Sirupe aller Art (auch Ahornsirup). Denn sie alle sind Kalorien pur. Sie enthalten nämlich so gut wie keine energielosen Füllstoffe wie Wasser oder Ballaststoffe. Jedes Körnchen, jeder Tropfen ist energiereich. 100 Gramm Zucker bringen

Die funktionieren nämlich vor allem über die Portionsgröße: Ist der Magen gut gefüllt, dehnt sich die Magenwand und meldet dem Gehirn: „Ich bin satt, es reicht!“. Und zwar unabhängig davon, wie viel Energie aufgenommen wurde. Zuckerreiche Lebensmittel führen daher recht schnell dazu, dass wir mehr Energie als nötig aufnehmen, bis wir uns satt fühlen. Noch größer ist dieses Risiko bei zucker gesüßten Getränken. Denn sie „rieseln“ mit ihren Kalorien ohne große Sättigungseffekte durch den Magen durch. Eine Magendehnung findet gar nicht statt. Deshalb isst man auch nach einer Flasche Limo bei der nächsten Mahlzeit kaum weniger.



Foto: AdobeStock/kudosstudio

Foto: AdobeStock/Jiri Hera

Laut WHO zählen auch sie zu den freien Zuckern: Honig und Ahornsirup.

es auf stolze 400 Kilokalorien (kcal). Ein Apfel mit seinem recht hohen Gehalt an Ballaststoffen und Wasser, die beide keine Energie enthalten, kommt bei circa 150 g dagegen nur auf 80 Kilokalorien. Die Zugabe von Zucker, Honig und Sirup zu Lebensmitteln oder Getränken erhöht daher deren Kaloriengehalt, ohne die Portionsgröße stark zu verändern. Das wiederum trickst unsere Sättigungsmechanismen aus.

Wie viel Zucker ist erlaubt?

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten und wird aktuell unter Fachleuten intensiv diskutiert. Denn aus den bisher durchgeführten Studien lassen sich keine konkreten Grammzahlen, die als tägliche Zufuhr unbedenklich für die Gesundheit sind, ableiten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat vorgeschlagen, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Zucker aufzunehmen. Das entspricht 50 bis 70 Gramm pro Tag. Die WHO fasst den Zuckerbegriff dabei ziemlich weit und schließt neben dem normalen weißen Haushaltszucker auch so ziemlich alle anderen Zuckerarten und zuckerreichen Zutaten wie Honig, Sirup und Fruchtsaftkonzentrate, ein. Sie fasst all diese Zuckerarten unter dem Begriff „freie Zucker“ zusammen. Dabei ist es egal, ob sie pur aufgenommen werden oder als Zutat bei der Zubereitung oder Herstellung zugegeben werden. Bei den Getränken werden auch Fruchtsäfte mitgerechnet. Nur der natürlicherweise in Milch und Joghurt – jeweils natur – sowie frischem Obst und Gemüse enthaltene Zucker wird nicht mitgerechnet.