

# Zucker



Wir essen zu viel Zucker, der uns leider langfristig dick und krank macht.

**Zuckerkonsum pro Tag:** empfohlene Tagesmenge von 25 g = 6 ¼ Würfelzucker (1 WZ = 4 g)

Wir Schweizer lieben Zucker. Nur die Amerikaner mögen es noch süsser. Schon zum Frühstück essen die meisten Schweizer mehr als die empfohlene Tagesmenge von 25 Gramm an zugesetztem Zucker. (Laktose in der Milch und Fruktose in den Früchten werden nicht dazu gezählt.

**USA** 166 g = 41,5 WZ / **Schweiz** 159 g = 39 ¾ WZ / **Mexiko** 135 g = 33,5 WZ **Österreich** und **Deutschland** 131 g = 32 ¾ WZ / **Frankreich** 103 g = 25 ¾ WZ / **Finnland** 84 g = 21 WZ / **Italien** 80 g = 20 WZ / **Japan** 77 g = 19 ¼ WZ / **Sierra Leone** 16 g = 4 WZ

In 75 Prozent aller verarbeiteten Lebensmittel findet man Zucker. Oft gut getarnt als Dextrose, Fruktose, Maltose, Laktose, Süssmolkenpulver oder Gerstenmalzextrakt. Zucker vor allem in Form von Maissirup, ist billig und sorgt in Saucen, Ketchup und Getränken für Geschmack, Konsistenz und Haltbarkeit. Die Hirnforschung hat bewiesen, Zucker aktiviert die gleichen Hirnareale wie Alkohol und Drogen.

Der Feind ist nicht Zucker, sondern Fruktose. Fruktose wird direkt in Fett umgewandelt. Nach dem Verzehr von Fruktose wird diese im Körper abgebaut. Das geschieht hauptsächlich in der Leber. Anders verhält es sich bei Glukose. Fast alle Zellen im Körper brauchen Glukose. Daher wird diese normalerweise gleich nach der Nahrungsaufnahme verbrannt. In der Leber werden nur 20 Prozent aufgespalten.

Fruktose wird im Körper nicht sofort als Energie verbraucht, sondern direkt in Fett als Energiereserve umgewandelt. Noch direkter verläuft dieser Prozess, wenn wir Fruktose in flüssiger Form zu uns nehmen (zum Beispiel in Softdrink und Säften).

Haushaltzucker:	50 % Fruktose und 50 % Glukose
Banane:	55 % Zucker, davon mehr als die Hälfte Fruktose
Honig:	40 % Fruktose
Agavensirup:	70 – 90 % Fruktose

Fruktose macht uns krank. Immer häufiger beschäftigt sich die Forschung mit der Wirkung von Fruktose auf den Körper. Mehrere Studien haben herausgefunden, dass Fruktose

- unser Immunsystem schwächt und so die Abwehr von Viren und Infektionen erschwert,
- den Mineralhaushalt des Körpers verschiebt, so Mangelerscheinungen hervorruft und die Aufnahme von Mineralstoffen stört,
- den Alterungsprozess beschleunigt,
- mit Krebserkrankungen der Brust, der Eierstöcke, der Prostata, des Enddarms, der Bauchspeicheldrüse, der Lunge, der Gallenblase und des Magens in Zusammenhang steht,
- mit Demenz in Verbindung gebracht werden kann,
- einen sauren Verdauungstrakt, der Verdauungsprobleme und Resorptionsstörungen hervorrufen kann,
- zu einem schnellen Adrenalinanstieg, Hyperaktivität, Angstzuständen und Konzentrationsverlust führen kann.

## Wie erkennt man Zucker in Lebensmitteln?

Die Nährwertangaben auf der Verpackung geben Aufschluss. Hier wird Zucker unter Kohlenhydraten als prozentualer Anteil angegeben. Dabei lohnt es sich auch die Inhaltsangaben zu studieren. Das ist aber nicht ganz einfach. Zucker verbirgt sich hinter fast allen Inhaltsstoffen, die auf –in oder –ose enden.

Wenn Zucker als erste oder zweite Zutat auftaucht, ist das problematisch. Zutaten sind in absteigender Reihenfolge aufgeführt, die mit dem grössten Anteil steht zu also an oberster Stelle.

## Welches sind die grössten Zuckerfallen?

Als klassische Zuckerfallen gelten beispielsweise Süssgetränke. Eine Halbliterflasche Cola enthält 13 Würfelzucker, ein Becher Fruchtjoghurt oder ein Glas Orangensaft kann problemlos 6 Würfelzucker enthalten. Auch die meisten Fertig-, Convenience- und Fast-Food-Produkte enthalten unerwartet viel Zucker.

## Ist Rohzucker besser als raffinierter Zucker?

Nein, ernährungspsychologische Vorteile gibt es keine. Der Unterschied liegt einzig in der längeren Verarbeitung von Kristallzucker. Rohzucker enthält neben Wasser auch noch Melasseresten weshalb er meist gelblich oder bräunlich gefärbt ist.

Zucker ist massvoll genossen auch kein Problem für unseren Körper. Im Gegenteil: zum Leben, zum Denken und Bewegen braucht der Mensch Energie – in Form von Zucker. Ballaststoffreiche Speisen liefern diesen Treibstoff bereits ausreichend; wir müssen also keinen reinen Zucker zu uns nehmen. Zumal er uns eher schadet als nützt. Zucker lässt unseren Blutzucker kurzfristig hochschnellen. Dank des körpereigenen Insulins sackt er dann wieder ab. Wir fallen in ein Loch, sind lustlos, müde und gereizt. Um wieder besser drauf zu sein, greifen wir erneut nach Süßem und stecken schon drin im teuflischen Zuckerkreislauf. Hoher Zuckerkonsum in Kombination mit wenig körperlicher Bewegung sind die Hauptursachen für Fettleibigkeit, Diabetes, Stoffwechselkrankheiten, zu hohem Blutdruck und Herzkrankheiten.

## Zucker in Fertigprodukten

1 Becher Fruchtjoghurt (180 g)	100 g = 3,4 Stück	180 g = 6,12 Stück	Würfelzucker
1 Tiefkühlpizza (390 g)	100 g = 1,1 Stück	390 g = 4,3 Stück	Würfelzucker
1 Portion Ketchup (20 g)	100 g = 7,5 Stück	20 g = 1,5 Stück	Würfelzucker
1 Portion Nutella (15 g)	100 g = 14,2 Stück	15 g = 2,13 Stück	Würfelzucker
1 Port. Bio 7 Korn Birchermüesli	100 g = 4 ¾ Stück	50 g = 2 ¼ Stück	Würfelzucker
1 Farmer Natural m. Schoggi	100 g = 10 Stück	1 Riegel = 3 ¼ Stück	Würfelzucker

1 kleine Flasche Cola (500 ml)	100 ml = 2,65 Stück	500 ml = 13 ¼ Stück	Würfelzucker
1 kleine Fl. Rivella rot (500 ml)	100 ml = 2 ¼ Stück	500 ml = 11 ¼ Stück	Würfelzucker
1 Flasche Smoothie (250 ml)	100 ml = 3 ¼ Stück	250 ml = 8,13 Stück	Würfelzucker
1 kleine Flasche Ice Tea	100 ml = 2 Stück	500 ml = 10 Stück	Würfelzucker

1 Milkschokolade (100 g)	100 g = 12 ¼ Stück	1 Reihe = 2,04 Stück	Würfelzucker
1 Schokolade 72 % Cacao	100 g = 6 ¾ Stück	1 Reihe = 1,12 Stück	Würfelzucker

Califora Frühstücksgetränk	100 g = 20 Stück	15 g = 3 Stück	Würfelzucker
Einmalzin Frühstücksgetränk	100 g = 10 Stück	15 g = 1 ½ Stück	Würfelzucker

Baslerleckerli	100 g = 11 ½ Stück	1 Leckerli = 1 Stück	Würfelzucker
----------------	--------------------	----------------------	--------------

## Rüebliorte

Zucker	250 g = 62,5 Stück	Würfelzucker	
Puderzucker für Glasur	250 g = 62,5 Stück	Würfelzucker	
<b>Torte mit Glasur, 12 Stück</b>	500 g = 125 Stück	Würfelzucker	1 Stück = 10,4 Stück WZ
Torte ohne Glasur 12 Stück	250 g = 62,5 Stück	Würfelzucker	1 Stück = 5,2 Stück WZ

## Fructozucker in 100 g Früchten

Papaya	0,3 Gramm	Äpfel	5,7 Gramm
Aprikosen	0,8 Gramm	Sauerkirschen	4,7 Gramm
Pfirsich	1,2 Gramm	Kirschen	6,1 Gramm
Erdbeeren	2,2 Gramm	Trauben	7,6 Gramm

## Trotz allem: Zucker macht glücklich !

Quellen: Goodbye Zucker, Sarah Wilson, Thurgauer Tagblatt