



Zucker – Freund oder Feind?

Von *new food*

Erstellt am 4 Jun 2012 - 11:03

Neben Fett ist Zucker in Deutschland eines der meist gefürchteten Nahrungsmittel überhaupt. Zu bitter scheint der Nachgeschmack – denn ein hoher Zuckerkonsum kann die Entstehung von Stoffwechselkrankheiten begünstigen. Aber selbst mit der Angst im Nacken konsumiert jeder Deutsche rund 36 Kilogramm Zucker im Jahr. Erschreckend aber, dass die Anzahl an Zucker-Meidern, Verteuflern und Kalorien-Zählern stetig steigt.

Zucker ist in unserer Gesellschaft mit negativen Assoziationen verbunden. Kein Wunder, denn kein anderes Lebensmittel hat einen so schlechten Ruf. Zucker ist ungesund und macht dick! So oder ähnlich lauten die Urteile vieler Fachleute. Noch vor einigen Jahrzehnten zeigte uns die Werbung, dass Zucker schlank zaubert und Kinder glücklich macht.

Werbebotschaften die heutzutage zwar anders verpackt sind aber im Wesentlichen nicht von den damaligen unterscheiden. Der Unterschied zu heute: Damals war Zucker etwas ganz Besonderes, ein Genussmittel, das man sich ab und zu gönnte.

Zucker, beziehungsweise Glukose, ist für den Körper äußerst wichtig, denn er liefert ihm den Treibstoff für das Leben. Alleine das Gehirn benötigt täglich rund 100 Gramm um den Betrieb aufrecht zu erhalten. Jedoch benötigt das Gehirn, wie auch alle anderen Organe, keinen industriell hergestellten Zucker. Alleine durch die Aufnahme von Obst, Gemüse und stärkehaltigen Lebensmitteln ist der Bedarf ausreichend gedeckt. Da sich aber etwa dreiviertel des verzehrten Zuckers in verarbeiteten Lebensmitteln befindet, ist es für den Verbraucher oftmals nicht ersichtlich, welche genauen Mengen sich in den Produkten verbergen. Erschwerend kommt hinzu, dass sich heutzutage kaum ein verarbeitetes Lebensmittel finden lässt, wo kein Zucker enthalten ist. Diese Waren gänzlich zu meiden, ist für die meisten Verbraucher aber unmöglich.

Ernährungsphysiologisch betrachtet ist jedes Gramm raffinierter Zucker überflüssig. Zucker ist und bleibt ein Genussmittel und sollte aber dennoch nicht gänzlich aus dem Speiseplan gestrichen werden. Auch sind verallgemeinerte Aussagen zur Entstehung von Krankheiten aufgrund des Zuckerkonsums reine Panikmache und überflüssig. Problematisch erscheint hier nur die Menge des aufgenommenen Zuckers und die unzureichende, verwirrende und täuschende Deklaration auf Verpackungen. Insbesondere der hohe Konsum bei Kindern und Jugendlichen sowie die Interessen der Industrie, die weiterhin einen hohen Nutzen an einem steigenden Zuckerabsatz hat, sind kritisch zu betrachten.

Mit der Angst vor dem süßen Lebensmittel eröffnete sich ein neuer Markt: Für die Süßstoffe. Diese wurden in erster Linie vor allem für die Tiermast eingesetzt. Paradoxerweise dienen sie bis heute ausschließlich der Gewichtszunahme. Studien in der USA zeigen, dass seit Einführung von Diät-Limonaden die Zahl der Übergewichtigen deutlich gestiegen ist. Süßstoffe sind bis heute stark umstritten, Befürworter und Gegner mit unterschiedlichsten Interessen vertreten kontrovers ihre Meinungen. Süßstoffe sind keine Alternativen zu Zucker und unnötig. Vielmehr sollten liebgewonnene Angewohnheiten überdacht werden. Und Zucker bleibt was es ist: Ein leckeres Genussmittel.

Redaktion: Dipl. Oec. troph. Vera Bausch

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:25): <http://www.medkom24.eu/node/16358>