



## Zucker, die versteckte Gefahr

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 20 Okt 2011 - 14:14

**Zuviel Zucker im Blut ist gefährlich. An jedem Tag erkranken in Deutschland fast 1.000 Menschen an Diabetes. Damit hat Deutschland die höchste Quote an „Zuckerkranken“ im gesamten europäischen Raum.**

Zucker steckt in großen Mengen in beliebten süßen Leckerbissen. Das was allgemein unter Zucker verstanden wird, ist ein einfaches Kohlenhydrat bestehend aus den beiden Zuckerbausteinen Glukose und Fructose und wird chemisch als Saccharose bezeichnet. Es gibt aber auch komplexe Kohlenhydrate. Darunter werden lange Zuckerketten aus einer Vielzahl von Zuckerbausteinen verstanden, wie z.B. die Stärke in Brot, Getreide und Kartoffeln. Lange Zuckerketten bzw. komplexe Kohlenhydrate müssen im Körper erst gespalten werden und brauchen deshalb länger bis sie verstoffwechselt sind. Lebensmittel, die aus komplexen Kohlenhydraten bestehen, liefern meist auch wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Kurzer Zucker wie Saccharose hingegen sind nährstoffarm und werden im Körper sehr rasch verstoffwechselt.

Der süße Geschmack steht in engster Verbindung mit einer angenehmen Vorstellung: mit Glück. Das ist, so wissen Völkerkundler, bei sämtlichen Volksstämmen auf der Welt so. Das Gefühl des Wohlbefindens, was durch Süßes ausgelöst wird, macht es so schwer, auf Zucker zu verzichten. Dabei gehen von diesem Geschmacksmittel nicht unerhebliche Risiken aus:

- Wissenschaftler haben im Laufe der letzten 40 Jahre in verschiedenen aufeinanderfolgenden Studien festgestellt, dass Zucker die Aktivitäten der weißen Blutkörperchen unterdrücken kann. Das sind aber die Zellen, die das Immunsystem erst stark machen. Keine weißen Blutkörperchen, keine guten Abwehrkräfte! Der Mensch wird anfällig für Infekte und erkrankt schneller.
- Eine Studie der American Heart Association aus dem Jahr 2004 bestätigt, was Forscher schon länger geahnt haben: Zucker senkt den HDL-Cholesterinspiegel. HDL ist aber das Cholesterin, das verhindert, dass die Arterien verkalken.
- In der gleichen Studie wurde entdeckt, dass Zucker die Triglyceride ansteigen lässt. Diese versuchen genau das Gegenspiel der HDL-Wirkung: sie fördern eine Verkalkung der Arterien. Das beschleunigt wiederum das Entstehen von Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Zuviel Zucker fördert außerdem das Entstehen von entzündlichen Prozessen im Körper. Diese wiederum verursachen auf Dauer Herzkrankheiten.
- Essen Sie zuviel Zucker, erhöhen Sie zudem Ihr Diabetes-Risiko.
- Außerdem verursacht Zucker Karies und Übergewicht, woraus Diabetes oder andere gefährliche Folgekrankheiten entstehen können.

### **Zuviel Zucker schädigt das Herz**

Wer oft süße Nahrung zu sich nimmt, schädigt dabei sein Herz. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Emory University in ihrem letzten Bericht des „Journal of American Medical Association“. Die Forscher untersuchten 8 Jahre lang die Ernährungsgewohnheiten von 6.000 Erwachsenen und maßen ihre Blutwerte. Diejenigen, die am meisten versteckten Zucker konsumierten, hatten die höchsten Risikowerte für Herz und Kreislauf. Laut Angabe der Forscher handelt es sich um die erste Langzeit-Untersuchung dieser Art, wobei sich zu Karies, Diabetes und Übergewicht eine neue Gefahr durch versteckten Zucker gesellte.

### **Vorsicht, unsichtbarer Zucker**



Das Augenmerk der Forscher lag ausschließlich bei den Zuckerzusätzen von industriell gefertigten Nahrungsmitteln. Je nach dem wie viel dieser Zusätze die Studienteilnehmer in ihrer Nahrung konsumierten, wurden sie 5 Gruppen zugeordnet. Die Spitzenverbrauchsgruppe nahm täglich 46 Teelöffel davon zu sich, die Zucker sparendste Gruppe nur 3. Der mittlere Tageskonsum dieser „versteckten Zucker“ lag bei 90 Gramm, was knapp 360 Kalorien oder etwa ein Sechstel des durchschnittlichen Kalorienkonsums eines US-Amerikaners ausmachte. Nur zum Vergleich: 1977 betrug dieser Anteil nur ein Zehntel.

Was erhoben werden sollte, war jedoch der Zusammenhang dieses Konsums zu den Gesundheitswerten, die für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen aussagekräftig sind. Das waren vor allem die Blutfettwerte wie Triglyceride und das „schlechte“ LDL-Cholesterin sowie zum Vergleich auch das „gesunde“ HDL-Cholesterin. Tatsächlich waren diese Werte in der Gruppe, die viel Süßes oder Gesüßtes aßen, deutlich ungünstiger als bei den „Zuckersparern“. Der Unterschied im HDL-Cholesterin zwischen der Gruppe mit den wenigsten und den meisten Zuckerzusätzen betrug sogar bis zu 300 Prozent.

### **Zuckersüßes Marketing der Nahrungsmittelindustrie**

„Hohe Triglycerid- und Cholesterinwerte kommen nicht nur durch fettreiche Ernährung zustande. Zucker hat den selben Effekt“, so eine der Schlussfolgerungen der Studienleiterin Miriam Vos. Die Steigerung der täglich konsumierten Menge sei eine Folge der allgemeinen Entwicklung in der Nahrungsmittelproduktion. „Versteckter Zucker wird in den vergangenen Jahrzehnten immer häufiger eingesetzt – besonders in Fertignahrung oder in vorbereiteten Lebensmitteln. Denn der süße Geschmack steigert beim Kunden den Anreiz zum Kaufen“, erklärte die Forschungsleiterin. Dass zuviel Zucker negative Auswirkungen auf die Triglyceride im Blut haben kann und somit auch eine Gefahr für das Herz darstellt, ist in Medizinerkreisen bereits bekannt. „Der Einfluss auf das Cholesterin ist jedoch neu“, berichtet Sabine Dämon, Ernährungswissenschaftlerin bei SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition). Bisher sei lediglich der Zusammenhang als Nebenfolge des Übergewichts durch hohen Zuckerkonsum vermutet worden.

### **Der gezielte Blick im Lebensmittelregal ist ein Novum geworden**

Um Herz und Kreislauf über lange Zeit gesund zu halten, rät Sabine Dämon, Lebensmittel beim Kauf nach Zuckerzusätzen zu überprüfen und letztere möglichst zu reduzieren. „Auskunft gibt die Nährwerttabelle, wobei Zucker häufig in den Kohlenhydrat-Angaben versteckt wird. Notfalls liest man die Zutatenliste und schließt den Gehalt aus der Reihung. Je früher Zucker aufscheint, desto größer sein Anteil“, so die Expertin. Durch Umschreibung wie Glukose, Fructose oder Saccharose könne der Zucker allerdings zusätzlich versteckt werden. „Der Konsument muss bei manchen Produkten schon sehr mündig sein, um den tatsächlichen Zuckergehalt feststellen zu können. Die neueste Ampelkennzeichnung könnte hier einiges erleichtern“, bestätigt Dämon. Auf der sicheren Seite sei man, wenn man mit bestimmten Produktgruppen möglichst sparsam umgehe. „Dazu gehören Süßigkeiten, Limonaden, Fruchtsäfte mit zugesetztem Zucker sowie auch Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel allgemein“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

### **Zucker ist billiger**

Vermeiden Sie versteckten Zucker. Eigentlich ist Fett der Geschmacksträger Nummer 1. Aber Zucker ist billiger und gibt ebenfalls einen dem Menschen „angenehmen“ Geschmack. Daher wird er von der Nahrungsmittelindustrie fast überall eingesetzt, grade auch in den Lebensmitteln, in denen sie seitens des Konsumenten nicht vermutet werden. So ist Zucker z.B. in Wurst genauso enthalten wie in den praktischen Nudel-Fertiggerichten oder in Konservendosen. Da mögen aber doch keine großen Mengen zusammenkommen, denken Sie jetzt vielleicht – aber da irren Sie sich: hier ein paar Zahlen. Der deutsche Bundesbürger nimmt durchschnittlich pro Jahr 25 Kilogramm versteckten Zucker zu sich. Hinzu kommen übrigens noch einmal 11 Kilogramm Kristallzucker pro Jahr, der seitens des Konsumenten bewusst verzehrt wird. Das sind rund 180.000 überflüssige Kalorien pro Jahr. Spitzenreiter des Konsums des Zuckers durch versteckten Zucker sind die Spanier mit 38 Kilogramm verstecktem Zucker pro Jahr und Bürger. Gefolgt von den Italienern mit 35 Kilogramm verstecktem Zucker pro Jahr und Konsument.

### **Vorsicht vor Diätprodukten**



Eine weitere große Gefahr, viel zu viel versteckten Zucker zu sich zu nehmen, sind übrigens Diätprodukte. Die Lebensmittelindustrie wirbt bei diesen Lebensmitteln damit, fettreduziert zu sein. Erst einmal kann diese Werbung korrekt sein. Das Problem aber, das bei der Verwendung von weniger Fett entsteht, ist, dass der Geschmack leidet. Ohne Fett schmecken viele Lebensmittel langweilig. So setzt die Lebensmittelindustrie gerade in fettreduzierten Diätlebensmitteln verstärkt Zucker ein, um den Geschmacksverlust wieder auszugleichen. Diesen Zucker braucht der Körper natürlich nicht wirklich; er wird nicht zur Energiegewinnung benötigt, sondern ist eine reine Geschmackskosmetik. Er wird stattdessen in Fett umgewandelt, „für schlechte Zeiten gelagert“ und zeichnet sich bald als „Rettungsring“ des Konsumenten ab. Dabei wollte der Konsument doch mit dem Kauf von Diätprodukten genau diese „Rettungsringe“ bekämpfen!

### Süßstoffe, der Irrweg

Wie soll der Konsument aber nun dem Zucker entgehen? Eine augenscheinlich einfache Lösung besteht darin, auf sogenannte Süßstoffe zu wechseln. Hierzu gehören Saccharin, Cyclamat oder Aspartam. Geht es jedoch um die Gesundheit, dann sind diese Stoffe keine Alternative. Sie wirken unter anderem als Nervengift oder Antibiotikum. Ist der Konsument dann wirklich wegen einer Krankheit auf Antibiotika angewiesen, schlagen sie nicht mehr an, da er an diese gewohnt ist. Zudem können die Süßstoffe den Insulinspiegel rasch nach oben schnellen lassen und somit einen Heißhunger verursachen.

### Wie viel Zucker ist verträglich?

Die WHO empfiehlt maximal 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr, also als Summe aller zugeführten Kalorien aus purem Zucker, zu sich zu nehmen. Diese Menge ist bei der heutigen Ernährung sehr schnell erreicht:

*Beispiel 1:* Eine 40-jährige Frau mit einem täglichen Energiebedarf von rund 2.300 Kalorien sollte nicht mehr als 60 Gramm Zucker (1 Gramm Zucker = 4 Kalorien, 60 Gramm Zucker = 240 Kalorien = ca. 10 Prozent von 2.300 Kalorien) zu sich nehmen. Das entspricht etwa 4 Esslöffel Zucker.

*Beispiel 2:* Ein 8-jähriges Mädchen mit einem Tagesenergiebedarf von etwa 1.700 Kalorien sollte nicht mehr 42 Gramm purem Zucker am Tag essen. Das entspricht etwa 2,5 Esslöffel Zucker.

Diese Mengen stecken bereits in einem halben Liter Limonade oder in 14 Fruchtgummis oder in 3 Fläschchen Actimel.

Eine hohe Aufnahme an Zucker kann sich aus verschiedenen Gründen nachteilig auf die Gesundheit auswirken:

1. Zucker ist ein sogenannter „leerer Energieträger“. Er enthält keine Vitamine und keine Mineralstoffe sondern nur pure Kalorien.
2. Wer gern Süßes wie Kuchen oder Schokolade isst, verzichtet häufig auf wichtige Lebensmittel wie Milch, Obst oder Vollkornbrot. Dadurch kann langfristig, vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen, eine unzureichende Zufuhr von anderen Nährstoffen auftreten. Darüber hinaus enthalten Schokolade und Kuchen meist viel Fett. Eine dauerhaft erhöhte Fett- und Zuckeraufnahme führt zu Übergewicht.
3. Zucker führt bei mangelnder Zahnhygiene zu Karies. Je häufiger und länger die Zähne mit Zucker in Kontakt kommen, desto größer ist die Gefahr, Kariesbakterien das richtige Milieu im Mund zu verschaffen.
4. Die Sättigungswirkung von Zucker ist nur von kurzer Dauer. Häufiges Auftreten des Hungergefühls ist die Folge und führt oft dazu, dass große Mengen an Lebensmitteln zwischendurch und außerhalb regelmäßiger Mahlzeiten gegessen werden.



### Zahlreiche Symptome sind Ursache eines erhöhten Zuckerkonsums

Nicht erklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Angstzustände und Depressionen, Darm- und Magenprobleme wie Völlegefühl, Durchfall, Blähungen, Verstopfung, Haarausfall, Hautkrankheiten, Menstruationsbeschwerden, Pilzbefall, Nervosität, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche und viele andere mehr sind zum Teil Symptome, die durch einen erhöhten Zuckerkonsum verifiziert werden können. Zudem wird der Körper anfällig für „Infektionskrankheiten“. Das Immunsystem wird zum Teil so sehr geschwächt, dass ein angemessener Schutz des Körpers nicht mehr gegeben ist.

Wer also heute den Zuckerkonsum nicht drastisch senkt, der steuert in seinem „zuckersüßen Leben“ auf arge Gesundheitsprobleme zu.

Weitere Berichte rund um das Thema Gesundheit finden Sie unter [http://www.apimanu.com/apimanu\\_MedJournal.html](http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html) [1]

apimanu MedJournal

Dr. T. Kuehn

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

[office@apimanu.com](mailto:office@apimanu.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:34):** <http://medkom24.eu/node/15294>

#### Links:

[1] [http://www.apimanu.com/apimanu\\_MedJournal.html](http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html)

[2] <mailto:office@apimanu.com>