

Das süsse Gift

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 1: **Aus für Hormonersatztherapie?**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554174>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Das süsse Gift

Fast alle lieben ihn, obwohl er die denkbar schlechtesten Eigenschaften hat: Er macht dick, lässt immer mehr Kinder an Alters-Diabetes erkranken, ist ein Vitaminräuber, fördert Pilze in Mund und Darm sowie Karies und wird – zu allem Überfluss – bei gesunder Ernährung als «leerer Energieträger» vom menschlichen Körper überhaupt nicht benötigt. Die Rede ist von Zucker, den Gross und Klein Jahr für Jahr kiloweise konsumieren. Damit das auch so bleibt, überreizt die Industrie bereits die Geschmacksnerven der Säuglinge mit gezuckerten Tees und Breis.

Mit der leicht süsslichen Muttermilch ist den Babys die Vorliebe für Zuckerhaltiges in die Wiege gelegt, zumal sie auch noch über mehr Geschmackszellen als Erwachsene verfügen und somit einzelne Nuancen intensiver herauschmecken. Während diese genetisch bedingte Neigung früher für die angemessene Energieversorgung sicher lebensnotwendig war, fördert sie heute eher Krankheiten. Dennoch wird sie unter anderem für die Absatzsteigerung von Kindernahrung genutzt, etwa durch süsse Babytees und Fruchtsaftgetränke.

Erste «Opfer»: die Zähne

Von vielen Eltern zum beruhigenden Dauernuckeln eingesetzt, verursacht Zuckerhaltiges mit seinen Säureattacken teils irreparable Schäden an den ersten Zähnen und in der Folge Kieferdeformationen. Auch Brei und Obst aus dem Glas für die Kleinsten sind gezuckert, so dass die spätere Naschsucht der «auf süss getrimmten» Kinder eine logische Konsequenz ihrer abgestumpften Geschmacksnerven ist: Anstelle komplexer Kohlenhydrate in Getreide, Gemüse und Obst, aus denen sich der Körper während der Verdauung den Zucker selbst herstellen kann, bevorzugen sie Süssigkeiten. Die enthalten meist viele Kalorien, aber keine Vitamine, Mineralien und Bal-

laststoffe. Ausserdem entkalken sie den Zahnschmelz und füttern Pilze im menschlichen Körper.

Versteckter Zucker

Nicht die eindeutigen Zuckerbomben sind jedoch das grösste Problem, sondern die Nahrungsmittel mit verstecktem Zucker. So glauben zahlreiche Eltern, dass sie der Gesundheit ihrer Sprösslinge mit einer Milchschnitte oder einem fertigen Fruchtjoghurt etwas Gutes tun: Sie vermuten darin ebenso wenig Zucker wie in Tomatenketchup, Senf, Gemüsekonserven, Suppen oder Salatsossen. Aber das ist ein grosser Irrtum, denn bei genauerem Hinsehen stösst man in unzähligen Produkten auf diesen Zusatz, sogar in Vitamin-tabletten.



Trost suchen bei Süssem?

Neben unbewusstem Zuckerkonsum und abgestumpften Geschmacksnerven fördern falsche Erziehungsmethoden zusätzlich eine psychische Abhängigkeit von Süssigkeiten: Strikte Verbote reizen unnötig und sind deshalb ebenso wenig sinnvoll wie der Einsatz von Süssem als Belohnung. Wer als Kind Unangenehmes «versüsst» bekommt, wird sich auch als Erwachsener zwangsläufig dementsprechend «trösten», obwohl er um die möglichen Folgen weiss: Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt ...

Es ist zwar richtig, dass Zucker die Freisetzung des Glückshormons Serotonin bewirkt, aber der übermässige Genuss kann langfristig genau ins Gegenteil umschlagen und zu Nervosität, Abgeschlagenheit, ja sogar Depressionen führen:

Wirkung einfacher Kohlenhydrate

Industriezucker ist ein einfaches - leeres - Kohlenhydrat, das zum Abbau im Körper überdies noch selbst Vitamine, Mineralien, Enzyme sowie Fermente verbraucht. Übermässiger Verzehr lässt den Blutzucker stark schwanken und führt zur Unterzuckerung. Was paradox klingt, lässt sich logisch erklären: Isst ein Mensch mit dem «hypoglykämischen Syndrom» (Verminderung des Blutzuckers) einen Schokoriegel und damit Zucker, der sehr schnell ins Blut aufgenommen wird, produziert die Bauchspeicheldrüse übermässige Insulinmengen, um der schnellen Freisetzung des Zuckers entgegenzuwirken. Daraufhin sinkt der Blutzuckerspiegel ab und die in der Leber gespeicherten Zuckerreserven für die zusätzliche Energieversorgung erschöpfen sich. Die Folge: erneuter Heiss hunger auf Süs ses - ein Teufelskreis.

So stösst sich nur die Industrie an einem Genussmittel gesund, das entscheidend zur erschreckenden «Adipositas-Epidemie» beiträgt, von der die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht. Weltweit gilt sie als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko, mit dem zugleich die Zahl der Begleiterkrankung Diabetes mellitus Typ 2 steigt: Die Deutsche Medizinische Wochenzeitschrift 24/2002 berichtet von 22 Millionen übergewichtigen Kindern unter fünf Jahren auf der Welt und einer Verdopplung der dicken Kleinen in den USA während der vergangenen 30 Jahre.

Erziehung zu «gutem Geschmack»

Zucker ist ein Genussmittel, kein Grundnahrungsmittel, deshalb sollte man Kleinkinder von Anfang an erst gar nicht an viel Süs ses ge wöhnen und den Konsum der grösseren Kin der allmählich reduzieren:

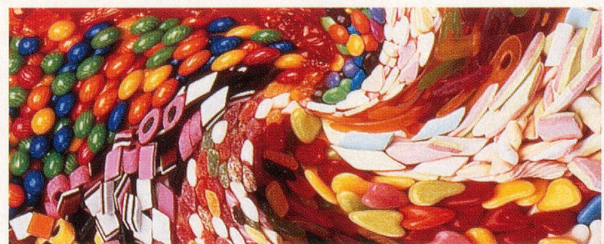
► Haushaltszucker und isolierten Trauben-

sowie Fruchtzucker mehr und mehr zu gunsten von Stärke, also Vielfachzucker, in Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchten, absetzen.

- «Lust auf was Süs ses» zwischendurch immer öfter mit Obst, Joghurt oder Quark (mit darin enthaltenem natürlichem Zucker) stillen.
- Auf versteckten Zucker in Fertigprodukten achten bzw. diese durch frisch zubereitete Speisen ersetzen: etwa anstelle eines Fertigmüesli selbst Nüsse mit Haferflocken mischen, statt eines fertigen Fruchtjoghurts
- Naturjoghurt mit frischen Früchten versüsen.
- Cola und Limonade aufgrund ihres hohen Zuckeranteils möglichst meiden.
- Säfte (100 % Fruchtanteil) und Nektare (mit bis zu 20% Zuckerzusatz) mit Mineralwasser «strecken».

Ersatzstoffe sind keine Lösung

Süssstoff ist keine Alternative für Kinder: Er ist zwar zahnefreundlicher und mit Ausnahme von Aspartam kalorienfrei, stumpft jedoch die Geschmacksnerven ebenfalls ab. Ausserdem werden seine Grenzwerte zur gesundheitlichen Unbedenklichkeit von Kindern leicht überschritten. Übermässiger Genuss der - kalorienhaltigen! - Zuckeraustauschstoffe führt relativ schnell zu Durchfall. • ed



Zuckergehalt:

- 1 Liter Cola: ca. 35 Stück Würfelzucker
- 100 g Gummibärchen: 17 Würfelzucker
- 150 g Fruchtjoghurt: 6 Würfelzucker
- 1 Lakritzschnecke: 3 Würfelzucker
- 29 g Nuss-Nougat-Creme: 3 Würfelzucker