



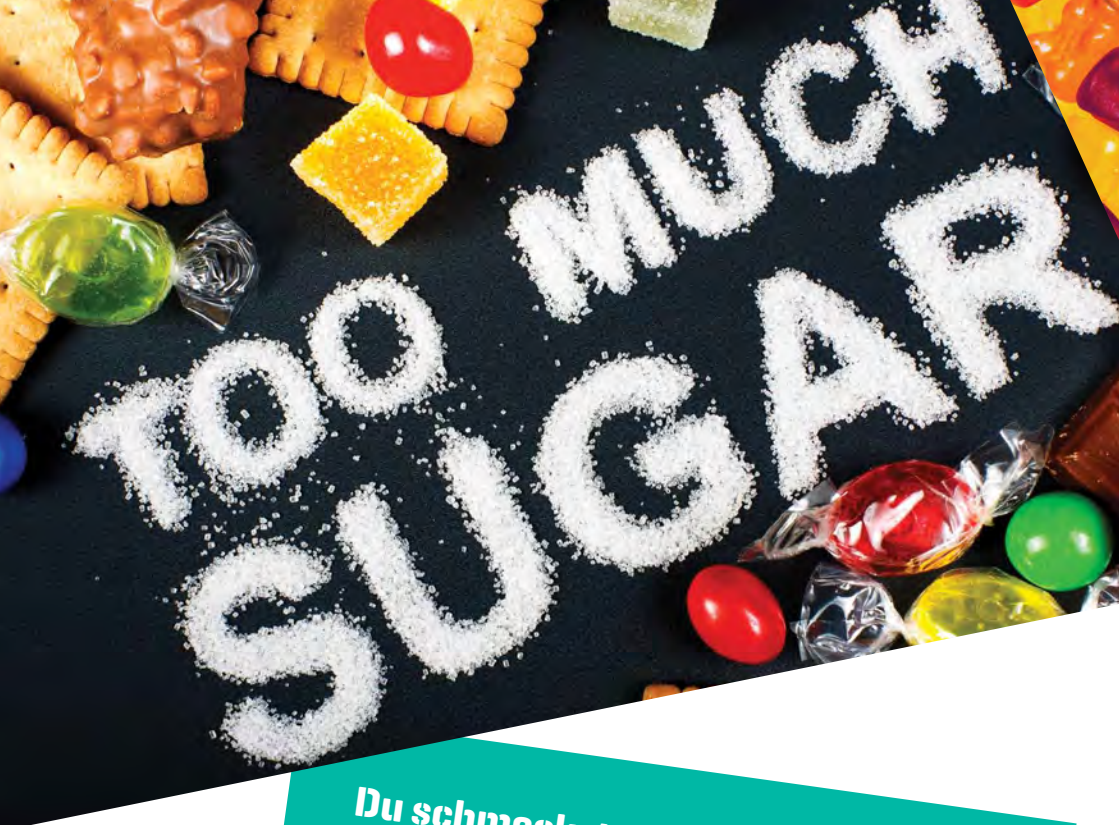
**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der



**Zucker
(K)ein Problem?**



**Du schmeckst, wie die Schokolade
auf deiner Zunge zergeht...**

**Du steckst eine Handvoll fruchtiger
Gummibären in deinen Mund...**


**Du tunkst die Pommes Frites tief in
den rotglänzenden Ketchup...**

**Du trinkst ein Glas eiskaltes
Wasser, das leicht nach
Pfirsich schmeckt...**





Mmmmmh, lecker!

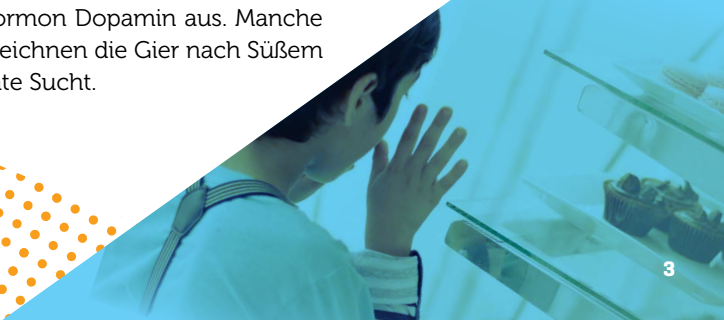


All dies sind Bilder, bei denen dir buchstäblich das Wasser im Mund zusammenläuft, sobald du sie vor deinem geistigen Auge siehst? Damit bist du in guter Gesellschaft. Die meisten von uns sind schon früh auf Zucker programmiert. Und das kommt nicht von ungefähr.



US-Forscher haben herausgefunden, dass Ungeborene mehr Fruchtwasser trinken, wenn es süß ist, d.h., wenn die Mutter etwas Süßes gegessen hat. Auch nach der Geburt, kommen wir sofort mit Zucker in Berührung: Die Muttermilch enthält nämlich Laktose, also Milchzucker.

Der Hang zu Süßem ist also angeboren und er bleibt mehr oder weniger erhalten, so die Wissenschaftler. Wir werden schon früh auf Zucker getrimmt und reagieren positiv darauf, wenn wir Süßes schmecken. Spezielle Geschmackssensoren auf der Zunge senden Signale an unser Belohnungszentrum im Gehirn: „Mmmmmh, lecker! Bitte mehr davon!“ Unser Gehirn reagiert auf Zucker ähnlich wie auf Alkohol oder andere Suchtstoffe und schüttet das Glückshormon Dopamin aus. Manche Forscher bezeichnen die Gier nach Süßem sogar als echte Sucht.





Die Geschichte des Zuckers



Schon unsere Vorfahren wussten, was es bedeutet, wenn etwas süß schmeckt: Es stellte in Aussicht, dass das Nahrungsmittel viele Kalorien in Form von Kohlenhydraten enthielt. Das war in der Steinzeit wichtig, denn Essen im Überfluss gab es damals nicht.



Die Süße war aber auch ein Anzeichen dafür, ob etwas essbar war. Und dieses Wissen hat sich wohl tief in unserem Inneren verwurzelt. Bitter bedeutete oft giftig, sauer war ein Indikator dafür, dass ein Nahrungsmittel noch unreif war.

Zucker war also früher einmal Mangelware – heute hingegen überflutet er unsere





Speisepläne regelrecht. Doch wie kam es zu dem Wechsel?

Der Mensch lernte, wie sich aus den Pflanzen Rohrzucker und später der Zuckerrübe Süße gewinnen ließ. Man geht davon aus, dass sich vermutlich vor rund 15.000 Jahren der Rohrzucker von der südostasiatischen Insel Neuguinea aus über den Globus zu verbreiten begann. Zunächst wurden die Stängel gekaut, wodurch Saccharose (Kristallzucker/Haushaltszucker) freigesetzt wurde und für einen süßen Geschmack sorgte.

Zucker blieb ein rares Gut, bis der US-Entdecker Christoph Kolumbus Setzlinge der Pflanze auf seiner zweiten Amerika-Expedition mit in die Karibik nahm und dort Plantagen angelegte – der Startschuss für die Weltherrschaft des Zuckers, der bis ins 18. Jahrhundert den Reichen vorbehalten war.

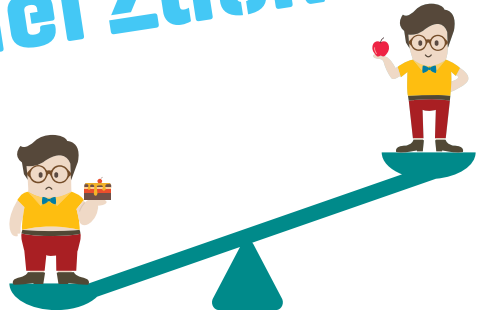
Dann begann man in Deutschland mit der Züchtung der Zuckerrübe und das süße, ehemalige „Luxusgut“, das nun auch in heimischen Gefilden angebaut werden konnte, wurde – fälschlicherweise – zum Grundnahrungsmittel.





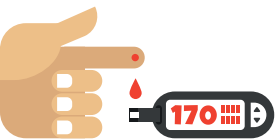
Das sind die Folgen von zu viel Zucker

Unsere Zähne leiden darunter, weil Zucker beziehungsweise die Bakterien, die sich über den Zucker an den Zähnen hermachen und den Zahnschmelz angreifen. Karies ist die Folge.



Man wird dick wenn man über längere Zeit zu viel Zucker isst. Denn er liefert außer einer geballten Ladung Energie (= Kalorien) keine wertvollen Inhaltsstoffe.

Abgesehen davon, dass **psychische Probleme** die Folge sein können, weil man sich womöglich nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt, erhöht Übergewicht das Risiko für zahlreiche Krankheiten:

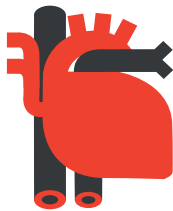


Diabetes Typ 2 („Zuckerkrankheit“) durch den

Konsum von Haushaltszucker (der unter anderem in Süßigkeiten und Softdrinks enthalten ist) steigt der Blutzucker schnell an und der Körper setzt viel Insulin frei, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Wenn die Zellen resistent gegen Insulin werden, ist man an Diabetes Typ 2 erkrankt. Übergewicht und Bewegungsmangel gelten als Hauptursachen dafür.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

wie Bluthochdruck, weil das Herz mit Hochdruck daran arbeitet, das Fettgewebe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Gefährliche Ablagerungen in den Blutgefäßen erhöhen das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

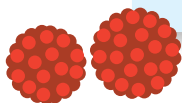
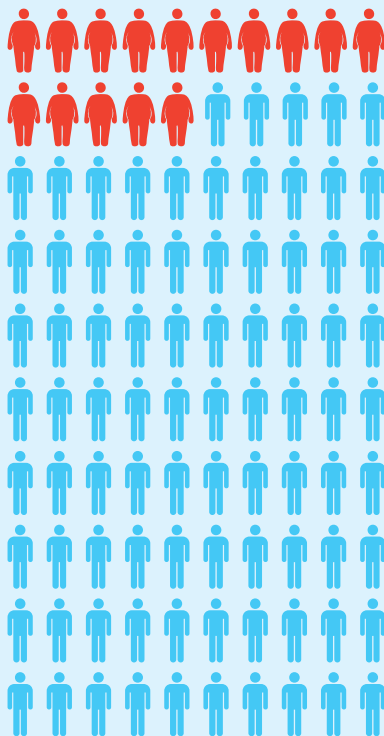


Gelenkprobleme weil die Gelenkknorpel ständig stärker belastet werden.

Überdies erhöht Fettleibigkeit auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, weil es die Bildung bösartiger Tumoren unter anderem der weiblichen Geschlechtsorgane, des Darms und der Speiseröhre begünstigt.

15% aller Jugendlichen in Luxemburg

sind derzeit übergewichtig, sogar sechs bis sieben Prozent sind krankhaft fettleibig. Damit liegt das Großherzogtum im Trend des vor allem in den westlichen Industrieländern steigenden Gesundheitsproblems.





Verstecktem Zucker



auf der Spur

Klar, dass Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons, Kekse und Kuchen Zucker enthalten. Aber wo ist er noch drin, wo du es auf den ersten Blick vielleicht gar nicht vermuten würdest?

Nicht nur Limonaden, Joghurts und Milchdrinks, sondern auch zum Beispiel in Wasser, das nach Fruchtaromen wie Pfirsich oder Erdbeere schmeckt, ist oft überproportional viel Zucker enthalten. Bis zu 200 Kalorien pro Liter enthalten die Wasser mit Geschmack. Übrigens ist auch Eistee, der von vielen als „gesund“ eingestuft wird, weil es Tee ist, in Wahrheit eine richtige Kalorienbombe.

Acht geben und die Zutatenliste genau studieren sollte man auch bei Fertiggerichten und Fast Food.

Apropos Zutatenliste: Ganz oben steht immer das, wovon in einem Nahrungsmittel am meisten enthalten ist. Aber nur der klassische Haushaltszucker muss auf der Liste als „Zucker“ gekennzeichnet werden. Die meisten Hersteller verwenden noch andere Süßungsmittel



Typical			
Energy	47kcal		
Protein	0.5g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g	
of which sugars	10.5g	26.3g	29%
Fat	10.5g	26.3g	
of which saturates	trace	trace	
Fibre	trace	trace	
Sodium	trace	trace	
Salt	trace	trace	
* Guideline daily amounts	trace	trace	



wie Malzextrakt, Traubenzucker (Dextrose) oder Malzzucker (Maltose). So wird der Zuckergehalt des Produkts auf viele Zutaten verteilt, und der Haushaltszucker muss so nicht an oberster Stelle erscheinen.

Wie viel Zucker wirklich drin steckt, kann der Laie aber kaum noch erkennen.

Auch in herzhaften Lebensmitteln wie Chips oder Ketchup steckt Zucker drin – und das nicht zu knapp: Manche Ketchup-Sorten enthalten 20 Prozent Zucker. Der Zucker wird hier beigemischt, weil er als billiges Bindemittel oder als Geschmackssträger dient.

Wenn Lebensmittel als „fettarm“ gekennzeichnet sind, bedeutet das, dass sie weniger Fett enthalten und darum kalorienär-

mer sind? Leider nicht, auch dies ein Trick der Lebensmittelindustrie: Wenn sie weniger Fett enthalten, schmecken sie schlechter, darum wird ein anderer Geschmackssträger in verstärktem Maß beigelegt: Zucker. Also Kalorienalarm!

Auch vermeintlich „gesunde“ Lebensmittel enthalten oft den meisten Zucker: Ein beliebtes Beispiel sind Müsliriegel und Frühstücksflocken – sie bestehen oft bis zur Hälfte aus Zucker.

In der Biobranche ist der Umgang mit Zucker übrigens auch nicht transparenter – im Gegenteil. Zucker gilt in diesem Bereich als rotes Tuch. Deshalb werden auch bei Bioprodukten statt Haushaltszucker häufig andere Zuckerarten verwendet, die aber nicht besser sind.





Gut zu wissen

Zucker in Lebensmitteln

(pro 100 g / 100 ml)



28g

Frühstücksmüsli



40-45g

Nuss-Nougat-
Cremes



16-18g

Apfelmus



10-20g

Obstkonserven

Quelle: "Achtung, Zucker!" - Ratgeber der Verbraucherzentrale



40-50g

Trockenfrüchte



9g

Latte Macchiato
aus dem Kühlregal



6-8g

Eistee



8-10g

Limonade



5-40g

Müsliriegel



16-22g

Ketchup



10-20g

Grillsaucen



4-8g

Salatdressings



25g

Vanilleeis



45-60g

Gummizuckerwaren
(wie Gummibärchen)



10-20g

Instant-
Kakaopulver



12-15g

Milchreis mit Frucht-
oder Karamellsaucen

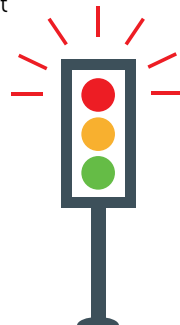


Was tun?

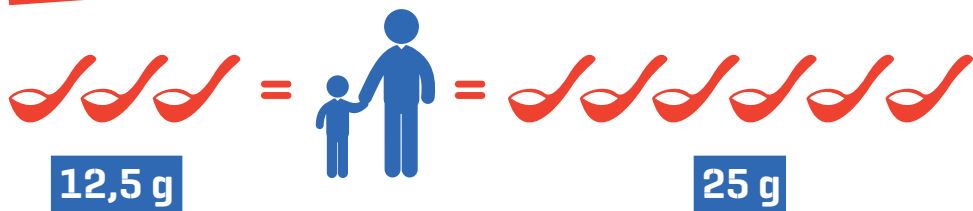
Raus aus der Zuckerfalle!

Schon länger machen sich Ärzte und Wissenschaftler Gedanken über die Auswirkungen von Zucker auf die Gesundheit der Bevölkerung. Ein Werbeverbot für an Kinder gerichtete zuckerhaltige Lebensmittel – ähnlich wie bei Zigaretten – ist eine von vielen Ideen. Auch Warnhinweise wie die Einführung einer sogenannten Lebensmittelampel – eine einfache Rot-Gelb-Grün-Kennzeichnung, die jedem Verbraucher sofort zeigt, wie viele Dickmacher im Produkt stecken, werden von vielen Verbraucherverbänden immer wieder gefordert – bislang (noch) ohne großen Erfolg.

In Ländern wie Ungarn, Finnland, Frankreich und Mexiko hat die Politik regulativ eingegriffen und eine Steuer auf besonders fettige und zuckerhaltige Lebensmittel eingeführt. Allerdings gehen die Meinungen über diese Steuer auseinander: Gesundheitsvertreter einiger Länder sind dafür, andere zweifeln an der Wirksamkeit einer derartigen Maßnahme. Und die Nahrungsmittelindustrie? Sie zeigt sich erwartungsgemäß wenig erfreut und weist darauf hin, dass so eine Steuer besonders einkommensschwache Familien treffen würde.



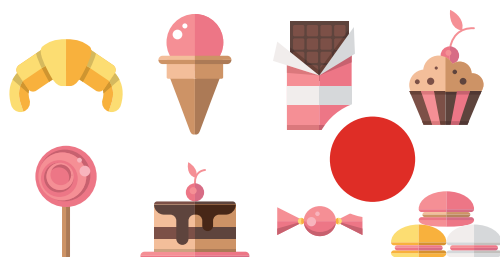
Die neusten Empfehlungen zum Zuckerkonsum



Um die weltweit rasant steigenden Zahlen von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2 einzudämmen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) höchstens zehn Prozent, besser noch nur **fünf Prozent der täglichen Kalorienmenge in Form von Zucker aufzunehmen.**

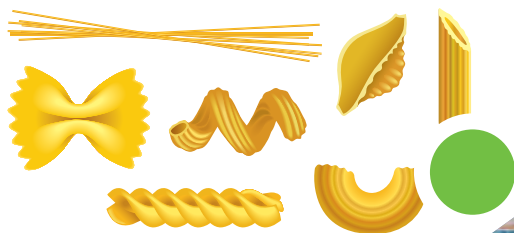
Fünf Prozent? Das sind 25 Gramm Zucker pro Tag. Macht gerade mal rund sechs Teelöffel Zucker pro Tag. Die Angabe bezieht sich jedoch nur auf zugesetzten Zucker, nicht auf den Zucker, der in Obst, Gemüse und Milch enthalten ist.

Es kommt aber noch härter: Die 25-Gramm-Empfehlung gilt nur für Erwachsene – Kinder sollen sogar nur 12,5 Gramm täglich konsumieren. Das sind umgerechnet rund drei Teelöffel Zucker. Tatsächlich nehmen wir aber rund 24 Teelöffel Zucker



zu uns, ein riesiger Unterschied zwischen Tatsache und Empfehlung der WHO also!

Dabei brauchen wir Zucker eigentlich gar nicht. Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln liefern die Energie, die unser Körper benötigt. Daraus kann er dann selbst Zucker herstellen. Zucker liefert unserem Körper jedoch nichts außer überflüssigen Kalorien, die uns bekanntermaßen dick werden lassen.





**Viele Ernährungs-
experten halten die
Forderung der WHO
für unrealistisch. Mit
diesen Empfehlungen
kannst du deinen
Zuckerkonsum
jedoch erfolgreich
reduzieren:**



Sich bewusst machen, wie viel Zucker man über den Tag verteilt zu sich nimmt.



Daran denken, dass Zucker in vielen Lebensmitteln versteckt ist, von denen man es gar nicht denkt.



Süße Nahrungsmittel nicht essen, um davon satt zu werden. Man bekommt durch Süßigkeiten nur noch mehr Hunger! Stattdessen Süßigkeiten eher als Ausnahme betrachten.





Ernährungspyramide

4

Bei Getränken darauf achten, dass sie nicht auch noch gezuckert sind. Lieber jeden Tag Wasser trinken, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft.

5

Besser für den Körper sind komplexe Kohlenhydrate wie Ballaststoffe oder faserreiche Kost, die erst nach und nach verdaut werden. Sie finden sich zum Beispiel in Vollkornbrot, Rohkost und Hülsenfrüchte.

Gratis-Abo

den ins!der

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail
an foundation@cancer.lu oder per Post an untenstehende
Adresse zu schicken.

☐ **Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den ins!der'
4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name **Vorname**

Straße/ Hausnr.

Postleitzahl **Ort**

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

FOTOS: shutterstock.com Eugene Sergeev, Evan Lorne, Jiri Hera, wckiw, Africa Studio, rdonar, rCarner, Robert Przybysz, Rocksweeper, Monkey Business Images, Brian A Jackson, Alena Haurylik, Aleksandrova Karina, Marcos Mesa Sam Wordley, Mahathir Mohd Yasin, leonori, Syda Productions, Spectral-Design, Creatista, Lisa S., kuvona

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25



Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

Email: foundation@cancer.lu .. Tel.: 4530331 .. www.cancer.lu