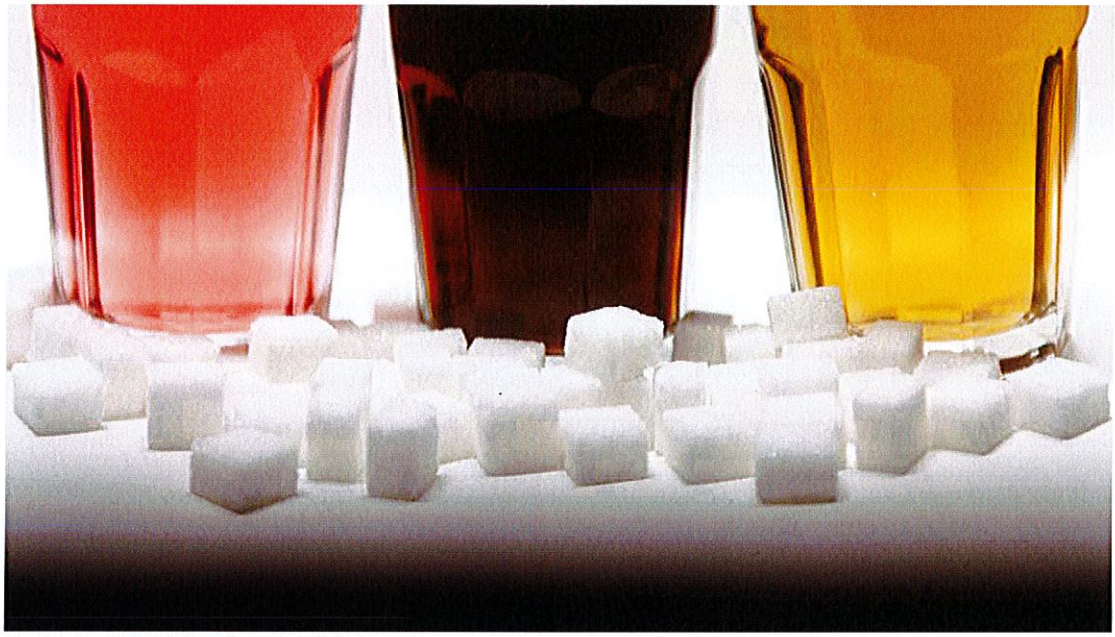
Handelsblatt

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Wie schädlich ist Zucker wirklich?

von: Curt Diehm
Datum: 17.11.2018 16:20 Uhr

Zucker ist nicht so schlecht wie sein Ruf, letztlich kommt es auf die Menge an, die man tagtäglich zu sich nimmt. Ein größeres Problem ist Süßstoff.



Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke

Dickmacher Nummer eins.

(Foto: dpa)

Wir haben in den vergangenen Jahre eine beispiellose Kampagne gegen Zucker und zuckerhaltige Nahrung erlebt. Es sei angemerkt: zu Recht! Übermäßiger Zuckerkonsum, etwa in Softdrinks, ist eine der Kalorienbomben und Fettmacher schlechthin und hauptverantwortlich für Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herzkreislaufleiden.

Das Problem: Es ist nicht trivial, Zucker zu vermeiden. Er ist oft nicht direkt sichtbar und in sehr vielen industriellen Nahrungsmittelprodukten enthalten. Kuchen, Cornflakes, Fertiggerichte, die erwähnten Softdrinks wie Coca-Cola , Fanta oder 7up, Nudeln, die im Körper zu Zucker umgebaut werden – überall versteckt sich das vermeintliche Gift.

Den Zuckeranteil bei der Ernährung zu reduzieren ist für den Verbraucher eine erhebliche Herausforderung, an der man leicht verzweifeln kann. Da ist es einfacher, vegetarisch zu leben.

Aus diesem Grund möchte ich das Thema Zucker ein wenig erden. Zucker ist nämlich nicht so schlecht wie sein Ruf. Es kommt letztlich auf die Menge an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt derzeit pro Tag bis zu 25 Gramm Zucker. Diese Menge, vermutlich auch ein bisschen mehr, ist also schon einmal absolut unbedenklich.

Ein handelsübliches Stück Würfelzucker wiegt drei Gramm. In den USA hält das Agrarministerium bis zu zehn Teelöffel Zucker für unbedenklich. Die meisten Amerikaner nehmen aber 30 bis 40 Teelöffel Zucker am Tag zu sich.

Zucker vermeiden Sie am besten, indem Sie bei Ihrer Ernährung den Anteil an Lebensmitteln erhöhen, die garantiert zuckerfrei sind: Fisch und Fleisch (keine Wurst), Gemüse, Nüsse, Eier, Haferflocken (statt industrielle Müslis), Wasser, Tee und Kaffee (ohne Zucker), Käse, Joghurt – es gibt eine erhebliche Vielfalt an Produkten, mit deren Hilfe Sie Zucker sparen.

Im Internet lassen sich einfach Listen mit zuckerfreien Nahrungsmitteln finden. Zudem sollten Verbraucher lernen, den Zuckeranteil auf Verpackungen im Supermarkt zu lesen und richtig zu interpretieren. Bei zwei Alternativen, eine mit mehr, die andere mit weniger Zucker pro Gewichtseinheit, greift man halt zu der mit dem geringeren Zuckeranteil.

Wie steht es um Süßstoff?

Wovon ich strikt abrate, ist die Substitution von Zucker durch Süßstoff. Süßstoff wird als Zuckerersatz oft mit dem Hinweis beworben, er würde, weil kalorienfrei, nicht dick machen. Es handelt sich hierbei um eine Irreführung der Verbraucher.

Amerikanische Forscher fütterten Ratten mit Joghurt, wobei dieser in der einen Testgruppe mit Zucker, in der anderen mit dem Süßstoff Saccharin gesüßt worden ist. Ergebnis: Die mit Süßstoff versorgten Tiere fraßen deutlich mehr und nahmen stärker zu als die Ratten in der Vergleichsgruppe.

Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Süßstoffe die Fähigkeit des Organismus beeinträchtigen, die Kalorienaufnahme richtig zu messen, und dass sie über eine Stimulation der Bauchspeicheldrüse den Appetit anregen. Nirgendwo wird im Übrigen Diätprodukten mehr Süßstoff beigemengt als in den USA. Und nirgendwo gibt es in der westlichen Welt mehr übergewichtige Menschen.

KOLUMNE: ABGESCHMECKT

Lasst uns doch mit dem Zucker in Ruhe!

Zudem ist Süßstoff – wie im Übrigen auch zu viel Salz – Gift für die Nieren. Ärzte aus Boston untersuchten an mehr als 3.000 Frauen, wie sich der Salzgehalt in der Ernährung und der Konsum süßer Limonaden auf die Filtrationsrate der Nieren auswirken.

Im ersten Teil der wissenschaftlichen Untersuchungen stellten die Ärzte fest, dass Frauen, die mit dem Essen mehr Salz zu sich nahmen, im Verlauf von elf Jahren einen deutlich höheren Nierenfunktionsverlust hinnehmen mussten als Studienteilnehmer, die weniger Salz aßen.

Der zweite Teil der Untersuchung zeigte, dass für die Niere süß nicht gleich süß ist. Zucker hatte keinen ungünstigen Einfluss auf die Nierenfunktion. Die Anwendung von Süßstoffen hingegen führte

zu einem signifikanten Rückgang der glomerulären Filtrationsrate, einem der wichtigsten Parameter der Nierenfunktion.

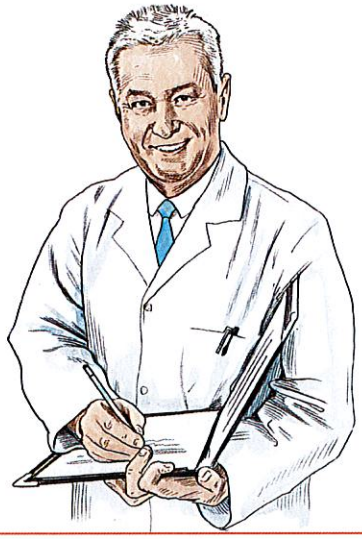
Ein weiteres Problem von kalorienfreiem Süßstoff: Mediziner sehen ein krebserregendes Potenzial. Dies ist bedenklich, wird Süßstoff doch täglich von mehr als einer Milliarde Menschen weltweit konsumiert. Allerdings haben europäische Behörden neun Süßstoffe als unbedenklich eingestuft.

Es gibt Lichtblicke

Für den relativ neuen Zuckerersatz Stevia, der aus den Blättern einer südamerikanischen Pflanze gewonnen wird, bestehen die gesundheitlichen Bedenken nicht – auch wenn die Europäische Union empfiehlt, nicht mehr als 250 Milligramm Stevia pro Tag zu sich zu nehmen. Stevia ist 200 bis 400 Mal süßer als Zucker. Produkte, in denen Stevia statt Zucker verwendet wird, sind somit zu empfehlen.

Weil inzwischen keine mehr Zweifel daran bestehen, dass XXL-Softdrinks zu Adipositas maßgeblich beigetragen haben, ändert auch die Industrie selbst ihre Produkte – zumindest teilweise. Seit die britische Regierung in diesem Jahr eine Zuckersteuer auf alle Getränke mit mehr als fünf Gramm pro 100 Milliliter eingeführt hat, reagieren viele Hersteller und reduzieren den Zuckeranteil. Bei einem Getränk wurde der Zuckergehalt sogar von zehn auf 4,3 Gramm pro 100 Gramm gesenkt. Es geht also!

Die deutsche Agrarministerin Julia Klöckner lehnt im Moment eine Zuckersteuer noch ab. Sie setzt auf freiwillige Vereinbarungen mit der Lebensmittelindustrie. Wir sollten genau beobachten, ob dieser Weg ausreicht, um zumindest einen Teil des Zuckers aus den Produkten der Nahrungsmittelindustrie zu entfernen.



Curt Diehm ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg und ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen sowie vielen Sachbüchern.

© 2018 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG
Verlags-Services für Werbung: www.iqm.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Content Sales Center | Sitemap | Archiv