

Sind wir süchtig nach Zucker? Wie viel Zucker ist gesund?

Zucker ist in unserer Gesellschaft eine zwiespältige Angelegenheit geworden. Immer noch findet er sich in allen möglichen Lebensmitteln in teilweise erstaunlich großen Mengen. Für viele gilt gerade Kristallzucker auch schon als „Teufelszeug“, andere wiederum konsumieren, gerade z.B. nach dem Workout einen **Post-Workout-Shake** bewusst jede Menge Einfachzucker.

Wie abhängig sind wir von Zucker?

Zucker ist einfache und schnell verfügbare Energie. Unser Stoffwechsel hat sich auf jeden Fall darauf eingestellt, diese schnell verfügbare Energie verarbeiten zu können. Dass das nicht selbstverständlich ist, merken Sie recht schnell, wenn Sie versuchen, Ihr Haustier mit Süßigkeiten zu füttern. (Bitte nicht ausprobieren)

Es ist wohl kein Geheimnis mehr, wenn wir hier von verstecktem Zucker berichten. Ketchup ist wohl das bekannteste Beispiel. Versteckter Zucker findet sich aber quasi überall, auch in Lebensmitteln, die eigentlich überhaupt nicht süß schmecken. Dazu zählen vor allem Fertiggerichte.

Zucker hat eine hohe Kaloriendichte und das ist für unseren Körper erst einmal gar nicht so schlecht. Irgendwoher muss er immerhin die Energie bekommen, um zu funktionieren. Das ist auch der Grund, warum er uns so gut schmeckt. Nur haben wir heutzutage eigentlich die Möglichkeit, aus den verschiedensten Quellen in absolut ausreichender Menge Energie zu beziehen.

Ein zentrales Problem ist, dass in unserem Gehirn durch Zuckerkonsum teilweise die gleichen Belohnungsrezeptoren aktiviert werden, wie es auch der Fall bei dem Konsum von Drogen, wie z.B. Kokain der Fall ist. Wenn auch nicht in diesem Ausmaß. Das kann dazu führen, dass es bei einem Verzicht auf die zuckerhaltigen Lebensmittel plötzlich zu einer verringerten Stimulation dieser Rezeptoren kommt; das wirkt sich auf die Stimmung aus.

Es gibt also einen Grund dafür, warum die Stimmung bei einer Diät oft deutlich schlechter ist, als üblich.

Raffination von Zucker

Der Zucker, den wir so kennen, übrigens auch der braune Zucker, ist eigentlich immer raffiniert. Das bedeutet so viel, dass er von allen anderen Bestandteilen des Zuckerrohrs, aus dem er hergestellt wurde, befreit wurde. Dabei gehen aber auch Mineralstoffe und Vitamine verloren. Ergebnis ist ein reines Produkt, fast ohne Schwankungen, das sich natürlich perfekt zum Verkauf eignet. Gerade diesen raffinierten Zucker gilt es also so gut wie möglich zu vermeiden.

Wie viel Zucker brauchen wir?

Das ist eine schwierige Frage. Der Mensch ist biologisch gesehen ursprünglich ein **Frugivore** gewesen. Das bedeutet, dass wir eigentlich schon seit Ewigkeiten in der Lage waren, uns von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu ernähren. Der durchschnittliche Verbrauch der Deutschen liegt im Schnitt bei 40 Kg Raffineriezucker pro Jahr. Eine stolze Menge. Empfehlenswert ist eine maximale Menge von 90g Zucker pro Tag. Das sind im Jahr knapp 32 Kg. Immer noch eine große Menge. Es darf aber auch ruhig weniger sein.

Wie immer hängt der reale Bedarf vom Individuum ab. Besonders wichtig ist eigentlich nur, dass der Umgang bewusst geschieht. Wenn Sie in diesem Moment Zucker konsumieren, um Ihren Regenerationsprozess schneller einzuleiten, ist das völlig okay. Planloser oder unbewusster Zuckerkonsum führt aber schnell zu den altbekannten Folgen.