

Süßigkeiten und Chips- absolutes NoGo für engagierte Sportler?

Süßigkeiten sind die Freude und das Leid vieler Menschen gleichzeitig. Zum einen sind sie doch so lecker und ein DVD Abend ohne Süßkram und Chips ist kaum denkbar. Wie schädlich sind Süßigkeiten aber wirklich für einen schönen Körper? Wie ist es mit dem Fettabbau? Gibt es sonstige Auswirkungen? Sollte ich besser vollständig aus Süßigkeiten verzichten?

Kohlenhydrate und Fette - daraus bestehen Süßigkeiten!

Süßigkeiten enthalten meistens in erster Linie sehr kurzkettige Kohlenhydrate (vor allem Rohrzucker) und Fett. Je nach Art der Süßigkeit variiert der Anteil an Fett. Bonbons und Lutscher enthalten z.B. kaum Fett, wogegen Schokolade, je heller sie ist, einen sehr hohen Fettanteil aufweist. Und diese Kombination ist es am Ende, die die Süßigkeiten schnell in Form von Fett auf die Hüften wandern lässt. Durch die hohe Zufuhr an kurzkettigen Kohlenhydraten steigt der Blutzuckerspiegel entsprechend schnell an. Unsere Bauchspeicheldrüse reagiert darauf mit einer relativ starken Insulinproduktion, die dafür sorgt, dass der Fettabbau blockiert wird. Gleichzeitig liefern wir unserem Körper mit Fett 9 Kcal pro Gramm und damit mehr als doppelt so viel, wie im Eiweiß oder in Kohlenhydraten enthalten ist. Kein Wunder also, dass größere Mengen Süßigkeiten sich schnell auf den Hüften bemerkbar machen.

Das gilt übrigens nicht nur für süß schmeckende Snacks. Wenn die Kohlenhydrate nur ein wenig komplexer als Rohrzucker sind, nehmen wir den Geschmack schon nicht mehr als süß wahr. Das ist z.B. bei Chips und Crackern der Fall- auch, wenn diese eher salzig schmecken. Aber auch hier erfolgt eine relativ starke Insulinreaktion - und Fett liefern gerade Chips in ausreichender Menge.

Mikronährstoffe

Trockenobst z.B. enthält ähnlich viel Zucker (oft wird es sogar noch zusätzlich gezuckert), wie viele Bonbons (je nach Obstsorte) Zusätzlich enthalten die Früchte aber wichtige Mikronährstoffe (Mineralien und Vitamine), die den meisten Süßigkeiten auf Basis von raffinierten Zucker fehlen. Das ist aber trotzdem kein Freifahrtschein für maßlosen Konsum.

Süßigkeiten sind für den Genuss! - und ab und zu sind sie nützlich!

Wenn Sie jetzt Angst bekommen haben und gerade dabei sind, alles was auch nur an Süßigkeiten erinnert aus Ihrem Leben zu verbannen, können wir Sie beruhigen: Ganz so schlimm ist es am Ende doch nicht. Wir haben in unserem Körper zwei riesengroße Verbraucher, die nicht in erster Linie etwas mit Training oder Sport zu tun haben. Zum einen ist das unser Gehirn (ohne entsprechenden Blutzuckerspiegel sinkt die Denkleistung) und zum anderen die Thermogenese- also die Tatsache, dass wir keine Kaltblüter sind. Aufgrund dieser zwei Verbraucher, die bevorzugt auf schnelle Kohlenhydrate zurückgreifen, sind Süßigkeiten in kleinerem Maße unbedenklich. Auch nach dem Sport dürfen Sie sich ruhig mit einem kleinen süßen Snack belohnen. (Am besten mit wenig Fett) So sind Ihre Glycogenspeicher schnell wieder aufgefüllt und die Regeneration kann schneller beginnen.

Es gibt sogar Studien, denen zufolge Substanzen, die vermehrt in dunkler Schokolade vorkommen,

die Produktion von Myostatin(ein Muskelaufbau hemmendes Protein) reduzieren.

Natürlich sollte man jetzt keine Wunder erwarten, aber mit diesen Fakten im Hinterkopf fällt es doch viel leichter, sich auch mal das ein oder andere süße Stückchen zu gönnen. Und mal ehrlich - irgendwie tut es doch auch der Seele gut. Unser Belohnungszentrum weiß eben, was es will - auch wenn es noch nicht ganz im 21. Jahrhundert angekommen ist- zumindest, was unsere industrialisierte Bevölkerung angeht.