Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

Januar 2023

Zucker: Freund oder Feind?

Als Geschmacks- und vor allem als Energielieferant stand Zucker in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit für Leben und Überleben. Seit der Antike ist Zucker ein wertvoller Rohstoff, „weißes Gold“, der sich großer Beliebtheit erfreut und in vielen Kulturen reichlich verzehrt wird. Höher entwickelte Säugetiere präferieren nun mal süß. Diese Vorliebe ist grundsätzlich physiologisch und evolutionär verankert, denn in der Entwicklungsgeschichte versprach Süßes Hochkalorisches und sicherte somit das Überleben. Das machte zuckerhaltige Lebensmittel wie Honig oder kandierte Früchte besonders wertvoll und zuckerhaltige Pflanzen wie Zuckerrohr (*Saccharum officinarum*) wurden weltweit gehandelt. Ab 1802 wurde die Zuckerherstellung aus der Zuckerrübe (*Beta vulgaris*) automatisiert. Damit wurde der Zucker erschwinglich und der Zuckerverbrauch stieg weltweit stark an. Heutzutage verzehren wir in Europa 32 kg pro Kopf und Jahr. Das liegt weit über den Empfehlungen der WHO für einen gesunden Zuckerkonsum: diese lägen bei 6 TL pro Tag, was etwa 50 g Zucker entspricht (mit Früchte, also natürlichem Zucker). Wir modernen Menschen sind aber keine Jäger und Sammler mehr. Wir sind eine technisierte Dienstleistungsgesellschaft und leiden deshalb unter Bewegungsarmut und erhöhen somit letztendlich unser Fettdepot. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2.

Grundsätzlich ist der Rohstoff Zucker kein schädliches Nahrungsmittel. Wir haben nur das richtige Maß verloren und verlernt die Süße richtig einzuschätzen.
Durch hochverarbeitete Lebensmittel mit vielen versteckten Zuckern, dem Verlangen nach einer einfachen Außer-Haus-Verpflegung, die vielen Snackangebote und den Wunsch der Verbraucher, billig Lebensmittel zu konsumieren, essen wir viel zuviel Zucker.

Das Ausweichen auf Lightprodukte und vermeintlich gesündere Zuckerarten, die seit den 1980er-Jahren verstärkt nachgefragt und auch angeboten werden, bringen weitere Probleme für unsere Gesundheit. Dazu gibt es mehrere Studien: z.B. eine Studie aus den USA (die National Health and Nutrition Survey), welche zeigen konnte, dass ein Konsum von kalorienarmen gesüßten Getränken zu einer erhöhten Gesamtenergieaufnahme und höherer Zuckeraufnahme führen kann. Zudem gibt es weitere gesundheitliche Nachteile durch künstliche Süßungsmitteln und Zuckeralkohole: eine Studie von 2021 konnte aufzeigen, dass künstliche Süßmacher die Zusammensetzung der Darmbakterien (Mikrobiom) ungünstig verändern und es dadurch zur Gewichtszunahme kommen kann. Weiterhin erhöht sich mit regelmäßiger Zufuhr an Süßstoff (und Zuckerersatzprodukten) das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen, sowie für Migräne und Hautausschlag.

Fazit: Somit ist es doch die gesündere Variante, beim "echten" Zucker zu bleiben und die Zuckeraufnahme auf eine bedarfsgerechte Menge zu reduzieren. Ernährungsstiländerung ist also das Zauberwort! Eine gesunde Ernährung zeichnet sich vor allem durch den Konsum vollwertiger, möglichst unverarbeiteter Lebensmittel aus. Das sagt übrigens auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).
Wir vom ZEP unterstützen Sie gerne bei der Umstellung auf eine zuckerärmere Ernährung.

Quellen:
Ernährung im Fokus: Schwerpunktthema Zucker: www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/5284_2022_eif_leseprobe.pdf; Studie Süßgetränke onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijpo.12535; Studie Darmbakterien: www.mdpi.com/1422-0067/22/10/5228;M; www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf; Bild: Adobe Stock;

Verfasserin: Dipl.oec.troph. Hellen Meyer