Zucker-Schock nach den Festtagen

Von Danica Gröhlich

Bitteres Erwachen im neuen Jahr. Die Waage schlägt aus und der Heisshunger auf Süsses nimmt kein Ende. Tipps für den Zuckerentzug.

Guetzli, Glühwein und Glacébombe: Die Feiertage fallen ganz schön ins Gewicht. Schuld am Festtagsspeck haben, neben den kalorienreichen Familien-Zusammenkünften, die süssen Naschereien zwischendurch – mit ihrem mehr oder weniger offensichtlichen Zuckergehalt. Mit einem Schoggi-Samichlaus haben wir uns 690 Kalorien zu Leibe geführt, was etwa einem Drittel des Tagesbedarfes für eine erwachsene Frau entspricht. 17 ganze Würfelzucker gehen so auf's Zucker-Konto. Ein Zimtstern schlug über die Feiertage mit etwa 65 bis 80 Kalorien und 8 bis 9 Gramm Zucker zu Buche – wenn es denn bei einem geblieben wäre. Auch der wärmende Glühwein ist eine wahre Kalorien-Bombe. Zwischen 80 und 100 Kalorien pro 100 Milliliter stecken in ihm. Bei einem normal grossen Becher kommen schnell 200 Kalorien zusammen. Denn neben Alkohol und Gewürzen gehört eine gute Portion Zucker in den Glühwein: Zwischen drei und sechs Stück Würfelzucker sind da die Norm.

Die Dosis macht das Gift

«Unser Körper kann mit Zucker umgehen, solange wir ihn mit Mass konsumieren», weiss Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern. Sie warnt aber: «Übertreiben wir es, kann es die Entstehung von Karies und Übergewicht begünstigen.» Brauchen wir Zucker überhaupt? «Ja und Nein. Unser Körper braucht Zucker, absolut! Zucker ist der Betriebsstoff in unserem Körper und deshalb lebensnotwendig. Aber: Wenn wir Stärke essen, z. B. in Form von Brot, Pasta etc., ist dies nichts anderes als eine sehr lange Kette von Glukose – sprich Traubenzucker-Molekülen. Bei der Verdauung ist das Endprodukt Zucker. Und im Notfall könnte unser Körper diesen auch selbst herstellen. Saccharose, also z.B. als Würfelzucker im Tee, brauchen wir also nicht unbedingt.» Deshalb spricht man bei zugesetztem Zucker von «leeren Kalorien», wie die Ernährungsberaterin weiter erklärt. Denn in diversen Lebensmitteln steckt von Natur aus Zucker. So habe ein durchschnittlicher Apfel etwa 2,5 Würfelzucker. Aber die Frucht enthalte auch Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Nahrungsfasern. Süssgetränke dagegen liefern uns keine wertvollen Inhaltsstoffe, nur Zucker.

Dominique Bachmann, ohnezucker.ch

Überzuckerte Schweiz

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass der zugesetzte Zucker weniger als 10 Prozent der Gesamtkalorien ausmachen soll. Bei einem Erwachsenen wären das durchschnittlich 50 Gramm pro Tag. Der Zuckergehalt von Honig, Sirup und Fruchtsäften sollte da miteingerechnet werden. Zucker aus Obst, Milch oder auch Gemüse zählt dagegen nicht dazu. 50 Gramm tönt zwar nach reichlich viel Süssem, aber mit einem Becher Fruchtjoghurt und den darin enthaltenen 5 bis 6 Zuckerwürfel haben Sie schon fast die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfes an zugesetztem Zucker erreicht. Auch die Schweizerische Nahrungsmittel-Bilanz zeigt auf, wieviel wir täglich zu verdauen haben. Laut Statistik des Bundes lag der Verbrauch von Zucker 2015 bei 39,5 Kilo pro Person und Jahr. Das heisst: Herr und Frau Schweizer essen im Schnitt mehr als 108 Gramm Zucker pro Tag, was wiederum einem Berg von etwa 27 Würfelzuckern entspricht.

Achterbahn im Körper

Doch was passiert eigentlich im Körper, wenn wir Zucker essen? Stéphanie Bieler von der SGE veranschaulicht das anhand eines Guetzli: «Das Mailänderli wird im Mund gekaut und eingespeichelt. Bereits hier wirkt die Speichelamylase, ein Enzym der Kohlenhydratverdauung und ein Teil des Zuckers wird bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen.» Der grösste Teil der Aufnahme erfolge jedoch im Dünndarm. Die Stärke im Mailänderli wird abgebaut, als Endprodukt aus dem Zweifachzucker Saccharose, dem Haushaltszucker, und der Stärke aus dem Mehl bleiben die Einfachzucker (Monosaccharide) Glukose und Fruktose (die Fructose kommt aus der Saccharose, Stärke besteht nur aus Glukose), welche über die Dünndarmschleimhaut und ins Blut aufgenommen werden. «Die Bauchspeicheldrüse registriert beim gesunden Menschen sofort, dass der Blutzucker ansteigt und beginnt mit der Ausscheidung von Insulin, das dafür sorgt, dass die Glukose nicht weiter im Blut verbleibt, sondern in die Zellen gelangen kann, wo sie für die Energiegewinnung genutzt oder für später gespeichert wird.» Das erklärt dann auch, wieso der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt, der Körper Nachschub verlangt und wir ständig Lust auf Süsses haben.

Diesen Teufelskreis durchbrochen hat **Dominique Bachmann** (27) aus Zürich. Sie führt seit zwei Jahren ein süsses Leben fast ohne Zucker. Sie gibt neben der Arbeit im Online-Marketing in ihrem Blog «Ohnezucker.ch» Tipps. Am 10. Januar 2018 ist ihr Buch «Ohne Zucker» erschienen. Darin beschreibt sie, weshalb Zucker ungesund ist und wie man am besten davon loskommt.

Hand aufs Herz: Wie gross war die Versuchung über die Festtage?

«Die Versuchung ist für mich nicht grösser als an anderen Tagen. Da sich meine Gewohnheiten geändert haben, greife ich nicht mehr automatisch in die Guetzli-Dose. An Weihnachten habe ich zum Dessert auch ein Stück Torte gegessen. Auf dieses eine Mal kommt es nicht drauf an.»

War es zu Beginn schwer, auf Zucker zu verzichten?

«Ich muss zugeben, die ersten Tage waren nicht einfach. Jedoch startete ich das Experiment zusammen mit meiner Mutter. Eine Komplizin zu haben, hilft ungemein. Wir telefonierten täglich und berichteten von neuen Erkenntnissen, sei dies von kürzlich entdeckten Zuckerfallen oder einem der Nebeneffekte. Es gab Tage, an denen wir am liebsten alles hingeschmissen hätten und die Lust nach Süssem fast die Überhand nahm. Es war jedoch erstaunlich, wie schnell sich der Körper umgewöhnte. Ich erinnere mich gut, wie ich mich auf einmal nicht mehr vom süssen Verlangen fremd gesteuert fühlte.»

Was haben Sie noch gespürt?

«Meine Geschmacksknospen auf der Zunge veränderten sich, nahmen intensiver wahr und Süsses schmeckte auf einmal viel zu süss. Eine solche Veränderung bewusst im Körper zu spüren, macht es einfacher, die Balance zu finden. In den ersten Tagen war ich sehr müde, hatte Kopfschmerzen und Heisshungerattacken. Dies legte sich aber nach etwa vier Tagen und ein Hochgefühl stellte sich ein.»

Wie geht es Ihnen heute?

«Innert weniger Wochen wog ich 5 Kilo weniger und meine unreine Haut verbesserte sich nachhaltig. Nachts schlief ich besser und das Tief nach dem Mittagessen war wie weggeblasen. Ich konnte es mir nicht erklären, aber zu Beginn war der Unterschied wirklich gross. Eine zuckerfreie Ernährung ist natürlich keine Garantie für ein beschwerdefreies Leben. Für mich persönlich aber zumindest der Anfang.»

Ihre Tipps zur Entzuckerung?

«Bevor Sie mit dem Zuckerentzug loslegen, ist es ratsam, dass Sie erst einmal Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen. Oft sind es nämlich nicht die offensichtlichen Schokoriegel und Guetzli, die den täglichen Zuckerkonsum in die Höhe treiben. Es sind vielmehr alltägliche Produkte, die vermeintlich gesund aussehen wie z.B. ein Obst-Smoothie, Knuspermüsli mit Honig, Wurstwaren oder Fruchtjoghurt.»

Einmal ist keinmal? Was, wenn ich trotzdem schwach werde?

«Ein Ausrutscher soll nicht negativ bewertet werden, sondern eher als Standortbestimmung des Körpers: Zucker wird nach wie vor verlangt! Der Start von Joker-Tagen würde dazu führen, dass die Zuckersucht aufrechterhalten bleibt und die Versuchung nicht nachlässt. Wer sich erst einmal mit einer zuckerfreien Ernährung zurechtgefunden hat und das Verlangen nach Zucker nicht mehr vorhanden ist, kann natürlich auch einmal eine Ausnahme machen. Ich merke dabei immer schnell, dass es mir viel zu süss ist und überhaupt nicht mehr schmeckt.»

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», Gesundheitssendung am Schweizer Fernsehen.*

CheckListe für Ihren Einkauf

Die Zutaten, von denen am meisten in einem Produkt drin sind, müssen zuerst aufgeführt werden. Wenn beim Inhalt zuerst «Zucker» steht, dann hat es davon auch am meisten drin. Deshalb wird Zucker mit über 70 süssen Namen getarnt. Beispiele: Saccharose (Rüben-, Rohr-, Kristallzucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker), Fruktose(-sirup), Fruchtzucker, Glukose(-sirup), Traubenzucker, Invertzuckersirup, Dextrose, Maltodextrin, Dextrine.
Als Faustregel: Zutaten, die auf -ose, -dextrin und natürlich -sirup enden, sind Zuckerarten.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Herzinfarkt – nicht nur Männersache

Mit Dr. Jeanne Fürst
Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm AG, Institut Straumann AG, Viollier AG

In der Schweiz erleiden jede Stunde sechs Menschen einen Herzinfarkt. Doch nicht nur Männer sind davon betroffen. Vor allem nach den Wechseljahren sind auch oft Frauen von Herzinfarkt betroffen. Allerdings gibt es im Vergleich zum männlichen Geschlecht einige wichtige Unterschiede. So kündigt sich bei Frauen ein Herzinfarkt mit ganz anderen Beschwerden an. Bei **gesundheit**heute erfahren Sie, was Frauen über ihr Herz wissen müssen, welche Vorzeichen auf einen drohenden Herzinfarkt hinweisen können und wie man Leben retten kann.

gesundheitheute:
Samstag, 13. Januar 2018, 18.10 Uhr, auf *SRF 1*

Zweitausstrahlung auf *SRF 1*:
Sonntag, 14. Januar 2018, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf *SRF info*

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch