



FACHTHEMA

Zuckersüß?



Autorin

Sabine Birk

Yoga, Coaching und Psychotherapie (HPG)

Zucker gehörte jahrzehntlang zu meinem Leben. Ich erinnere mich, dass ich als Kind ein frisches Brot mit viel Butter drauf in den großen Zuckertopf gelegt und dann mit Genuss dieses süße „Monster“ gegessen habe. Heute graut es mir bei dieser Vorstellung. Seit einiger Zeit verzichte ich fast völlig auf den Zucker, auf raffinierten sowieso. Und ich kann bestätigen: keine Heißhungerattacken mehr, keine schlechte Laune wegen Hungers, keine Panik, dass ich alle drei Stunden etwas zu essen bekomme. Das Vitalitätsgefühl ist angestiegen, weniger müde, klarerer Geist.

Süßes bringt die Gemüter oft in extatische Freude: über den gelungenen Kuchen, über eine Nachspeise, über das kleine „Süße“ zwischendurch. Doch was hat es mit diesem „süßen Korn“, Zucker genannt, auf sich und wo liegen die Gefahren?

Viel in der Diskussion, viel darüber geschrieben, viele unterschiedliche Meinungen auch unter den Fachleuten. Ähnlich bagatellisiert wie die Droge Nummer eins in Deutschland, der Alkohol. Zucker macht süchtig und ist nicht zu unterschätzen. Die Zuckerindustrie warb sogar einmal mit der dreisten Lüge: Zucker ist gesund. Schwer vorzustellen, wenn man bedenkt, dass Studien die negative Wirkung des Zuckers belegen. Er übersäuert, macht dick, schädigt das Herz und Knochen und lässt das Gehirn schrumpfen. Schon 1927 berichtete Dr. Will aus Berlin in seinem Büchlein „Der kleine Hausdokter“ über die schädliche Wirkung von Süßem wie Zucker und Schokolade.

Angesichts der Tatsache des weltweiten Konsums von 165 Millionen Tonnen Zucker, ist es nachzuvollziehen, dass viele Menschen an Symptomen leiden, die mit dem Zuckerkonsum zu tun haben können:

- ✓ Unerklärliche Müdigkeit
- ✓ Antriebs- und Energielosigkeit
- ✓ Depressionen und Angstzustände
- ✓ Magen- und Darm-Probleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall, Verstopfung
- ✓ Haarausfall
- ✓ Hautkrankheiten
- ✓ Pilzbefall
- ✓ Menstruationsbeschwerden
- ✓ Nervosität
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Konzentrationsschwäche bis hin zu geistiger Verwirrtheit

Zucker ist jedoch auch wichtig für den menschlichen Organismus. Allerdings nicht der von außen zugeführte raffinierte (und auch der Rohrohrzucker ist nicht viel besser), sondern Zucker wie er in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmitteln vorkommt. Der Körper baut ja die aufgenommenen Kohlenhydrate ab und wandelt sie in Zucker, der dem Körper länger zur Verfügung steht als der „schnelle“ Zucker.

Was passiert, wenn der von außen zugeführte Zucker über eine längere Zeit weggelassen wird? Eine Familie startete ein Experiment und ließ ein Jahr lang den Zucker weg. Sie berichten über viele positive Wirkungen: weniger Krankheitstage der Kinder und der Erwachsenen, kürzere Krankheitsverläufe bei Erkältungen z.B. führen zu mehr Lebensqualität mit Wachheit, Klarheit und großer Leistungsfähigkeit. Das möchten sie nicht mehr missen.

Kurz erklärt

Als Zucker wird neben verschiedenen anderen Zuckerarten ein süß schmeckendes, kristallines Lebensmittel bezeichnet, das aus Pflanzen gewonnen wird und hauptsächlich aus Saccharose besteht. Das Wort „Zucker“ stammt aus dem Sanskrit-Wort शर्करा (śarkarā) für „Grieß, Geröll, Kies; Sandzucker“, das als sukkar (سكر, verb: sakkara) ins Arabische entlehnt wurde und von dort in den europäischen Sprachraum gelangte.



Wie soll das gelingen? Vielleicht helfen Ihnen folgende Schritte:

- ✓ Auf alle süßen Getränke verzichten und nur noch Wasser trinken. Wasser ist der „Champagner Gottes“ und versorgt den Körper mit der lebensnotwendigen Flüssigkeit.

- ✓ Natürliche Aromen und Geschmäcker erkennen lernen. Wenn Sie auf Zucker verzichten, entwickeln sich auch wieder Ihre Geschmacksnerven. Nicht nur Zucker ist süß, auch Zimt oder Zwiebeln können süß schmecken. Achten Sie mehr auf das Aroma eines gesunden Lebensmittels als auf die Süße, und der Genuss ist Ihnen sicher.
- ✓ Was sind die größten Zuckerquellen in Ihrer Ernährung? Überprüfen Sie die Ernährungsgewohnheiten. Muss es wirklich täglich das Marmeladenbrot, ein Stück Kuchen, die Lasagne mit Tomatensauce sein, die oft Zucker enthält?
- ✓ Auf zugesetzten Zucker und zugefügte Süßstoffe verzichten! Schauen Sie auch auf der Verpackung eines Lebensmittels auf den Zuckeranteil und ersetzen Sie es mit einem, das nicht so viel Zucker oder keinen enthält. Zucker ist oft unter den Begriffen Dextrose, Glucos-Fructose-Sirup, Agavensirup, Aspartam (zusätzlich ist dies ein Nervengift), Sucralose, Sucrose, Saccharose zu finden. Am besten ist, Sie kaufen gar keine Fertigprodukte mehr, sondern nur frische Lebensmittel und kochen selbst.

- ✓ Stellen Sie sich den Zuckerhaufen vor, wenn Sie z.B. fertige Produkte aus der Bäckerei kaufen. Wenn der Berg an Zucker visualisiert ist, kann es sein, dass mit der Zeit die Lust auf so viel Zucker vergeht.

Zucker ist nicht böse, aber er kommt in natürlichen Lebensmitteln vor. Extra Zucker hinzuzufügen, ist nicht notwendig. Probieren Sie es aus und vielleicht erkennen Sie auch die Vorteile, die schon viele erkannt haben:

Ihr Energielevel wird steigen. Sie haben mehr Energie zur Verfügung. Denn der zusätzlich zugeführte Zucker blockiert die Fähigkeit unseres Körpers, den Energiespeicher in Balance zu halten. Das Nachmittags-Tief gehört der Vergangenheit an!

Ihr Gewicht wird sich stabilisieren. Nach einer Zuckerentgiftung hat der Körper gar kein Verlangen mehr, sich mit zusätzlichen Kalorien zu befassen. Die Hungergefühle reduzieren sich und somit das Gewicht.

Ihr Darm und der Dickdarm arbeiten effizienter. Beim Abschaffen des Zuckers kann der Darm das Essen besser verarbeiten. Möglicherweise gehen Sie öfters auf die Toilette, was gut ist, denn es bedeutet, dass sich eine gesunde Routine für den Körper eingestellt hat.

Die Zuckersucht verschwindet. Denn Zucker erzeugt Zucker. Die Gier und der Wunsch nach Zucker geht und die Lust auf gesundes Essen kommt.

Das Hautbild wird verbessert, was keine Creme, kein Wasserchen und kein Pflegeprodukt in der Weise schafft. Zucker schadet der Haut von innen heraus.

Freuen Sie sich auf ein zuckersüßes Leben ohne Zucker!

Quellen: Wikipedia, bewusst-vegan-froh.de, welt.de (N24), Zentrum für Gesundheit



Christiane Michaelis,
Apothekerin,
Bereichsweiterbildung „Präventionsmanager“

» Solange in den Köpfen der Menschen nicht verankert ist, dass der Einfachzucker Saccharose (auch als Haushaltszucker bekannt) ein „Suchtstoff“ ist und in denselben Zentren im Gehirn seine suchterzeugende Wirkung entfaltet, wie Alkohol und Zigaretten, solange bin ich für eine Zuckersteuer.

Als Erziehungsinstrument für Kinder machen Süßigkeiten kranke Erwachsene. Ich denke an Typ 2 Diabetes und das metabolische Syndrom. Traubenzuckerzugaben für Kinder in jedweder Form sind da sicher kontraproduktiv. Bücher wie „Zucker der heimliche Killer“ und andere dieser Art sollen uns warnen. Doch auch die Apotheker können bei diesem Thema viel Aufklärungsarbeit leisten und damit zur Prävention beitragen. «