



Zucker in der Ernährung

Etliche Buchtitel wie „Zucker – der heimliche Killer“ oder „Zucker – der süße Verführer“ verdeutlichen, dass Zucker oftmals negativ, wenn nicht sogar gesundheitsgefährdend gesehen wird. Was ist passiert mit diesem Nährstoff, dessen Geschmack fast alle lieben? Das Problem liegt darin, dass der einstmalig knappe Nährstoff, der fast nur in Obst zu Erntezeiten zur Verfügung stand, nun ständig, billig und überall vorhanden ist. So hat sich der Verzehr seit Anfang des 19. Jahrhunderts in Europa verdoppelt. Zwar ist seit einigen Jahren eine Sättigung zu verzeichnen, aber auf hohem Niveau von knapp 100 g pro Tag – etwa doppelt so viel wie höchstens empfohlen wird. Dazu kommt, dass in den Statistiken nur der Zucker aus Zuckerrohr und Zuckerrübe auftaucht, nicht aber der Glukosesirup, der aus Getreide (meist Mais) gewonnen wird. Er geht noch schneller ins Blut und wird vermehrt in verarbeiteten Lebensmitteln zum Süßen eingesetzt.



Gesundheitsprobleme

Der hohe Verbrauch wird mit Übergewicht, Karies, Diabetes Typ 2 und u.a. weltweit in Verbindung gebracht. Um diese Situation zu verbessern, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Vorstoß gemacht, die tolerierte tägliche Zuckermenge von bisher 50 g auf 25 g zu senken. Darin sind die natürlichen Süßungsmittel (z.B. Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup) und natürlicher Zucker in Fruchtsäften enthalten. Der tatsächliche Verbrauch müsste also auf ein Viertel sinken, kaum vorstellbar bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten. Ohne eine Senkung werden jedoch die gesundheitlichen Probleme vieler Menschen steigen. Vor allem Hersteller sind gefordert, weniger Zucker und Süßungsmittel in ihren Lebensmitteln zu verarbeiten. Der direkte Zuckerverbrauch beträgt nur gut 15 % der gesamten Zuckermenge.

Sind Süßstoffe wie Stevia eine Lösung?

Einige Empfehlungen gehen dahin, süße Substanzen zu verwenden, die keine Kohlenhydrate sind. Sie schmecken süß, liefern aber keine Energie, weil sie nicht verdaut werden. Damit können sie den Körper täuschen, in dem sie zwar die Sinne anregen, aber dem Stoffwechsel nur Unverwertbares zur Verfügung stellen. Dies betrifft sowohl die chemischen Süßungsmittel als auch die aus Pflanzen gewonnenen wie z.B. Stevia. Sie ist bisher nur als chemischer Auszug Stevioglykosid zugelassen.

Zucker im Körper

Zucker, vor allem Glukose, ist der wichtigste Energieträger, der vor allem das Gehirn und die Muskeln versorgt. Intensive Nerventätigkeit bis zum Stress steigern daher das Bedürfnis nach Zucker. Allerdings muss der Zucker nicht direkt zugeführt werden, sondern der Körper kann ihn aus höhermolekularen Kohlenhydraten wie Stärke, Getreide, Hülsenfrüchten abbauen. Allerdings dauert dies länger in der Verdauung und ist aufwändiger – was gesundheitlich sogar vorteilhaft ist. Eine Kost, reich an diesen Kohlenhydraten kann daher den Zuckerverbrauch senken. Allerdings entfällt damit der süße Geschmack und die psychische Anregung („Seelentröster“), man muss sich umstellen. Dies ist ein Weg, der über eine vollwertige Ernährung leichter fällt.

Weitere Information über die Vor- und Nachteile des Zuckers für den Menschen auch aus anthroposophischer Sicht in:

Petra Kühne: Der Umgang mit dem Süßen. Bad Vilbel 3. überarb. Auflage 2019, erhältlich im Buchhandel oder beim AKE