

BILD hat bei einer Familie den Zuckercheck gemacht, mit erschreckenden Ergebnissen!

So GEZUCKERT ist unser Leben!



Svenja Kegler* aus Essen ist sicher, dass sie ihre Familie gesund ernährt. Sie kocht mittags und abends frisch und mit viel Gemüse. Klebrige Softdrinks sind tabu und aus der Süßigkeiten-Schublade dürfen Timo (8) und Julian (6) nur ein Teil pro Tag naschen. Gut, Papa Jörg (35) isst gern süße Brotaufstriche, aber das kann ja so schlimm nicht sein, oder? Von wegen!

Als BILD mit der Familie protokolliert, wie viel Zucker in den Dingen steckt, die sie täglich isst, entsteht ein Berg von 124 Würfeln! **An einem Tag! Mehr als 330 Gramm Zucker** verspeisen die vier zusammen täglich – maximal 25 Gramm pro Person empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. BILD und Ernährungsberaterin Sigrid E. Bosmann decken die Zuckerfallen auf.

► DIE KINDER LIEBEN MORGENS KNUSPERFRÜCHTE-MÜSLI – DAS ENTHÄLT ABER TROTZ VERMEINTLICH GESUNDER VOLLKORNFLOCKEN 13 GRAMM ZUCKER PRO KINDERPORTION. Der Zitronen-Joghurt auf Soja-Basis hat knapp 5 Gramm Zucker.

Ernährungsberaterin Bosmann: „Besser und auf lange Sicht auch günstiger wäre, die Bestandteile des Müslis einzeln zu kaufen und zu mischen. Also Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Früchte und Nüsse. Und: Naturjoghurt nehmen, mit einer halben Zerkquetschen Banane süßen.“

► Der Vater frühstückt Schokocreme und Marmelade. Ihm das auszureden wird schwer. Aber er kann zumindest auf den Zuckergehalt achten und Aufstriche mit um die 40 Gramm Zucker pro 100 Gramm wählen, statt bis zu 60 Gramm. ES Hilft, sich das bildlich vorzustellen: Bei 60 Gramm Zucker ist das Marmeladenglas damit zu fast zwei Dritteln voll!

► BEIM MITTAGESSEN: Der Vater sucht in der Kantine das gesunde Wok-Gemüse aus, kippt dann aber eine süßsaure Soßen-Sünde drauf. Da man in der Kantine keinen Einfluss auf die Auswahl hat, solche Soßen am besten selbst kaufen (mit möglichst niedrigem Zuckergehalt) oder selbst machen und auf den Schreibtisch stellen.

Mama Svenja kocht zwar frisch, gibt aber Tomaten aus Dose und dem Tetrapak dazu.

Und auch darin landet viel Zucker. Besser ist es, frische Tomaten zu nehmen und beim Tomatenmark auf den Zuckergehalt zu achten. **Es gibt Tomatenmark mit unter 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm – normal sind 6 bis 8 Gramm.**

FÜR KINDER GILT: Süßes ist o. k., aber in Maßen. Ein Kinderriegel ist beispielsweise von der Größe her ei-

ne Erwachsenen-Portion! Sigrid Bosmann: „Probieren Sie doch mal, kleine Schokostücke ins Gefrierfach zu legen. Wenn man die Stücke dann einzeln isst, brauchen sie länger, bis sie sich auflösen. Man kann sie nicht beißen, sondern muss sie lutschen. Die Süße kommt so viel stärker durch, man isst automatisch nicht so viel davon.“

► BACKWAREN – WENN ES GEHT – SELBST MACHEN. SENKEN SIE DEN ZUCKERGEHALT IM REZEPT UM 1/3.

Die Konsistenz stimmt dann immer noch, man muss Eier und die geringere Zuckermenge nur etwas länger schaumig schlagen.

► SO WENIG WIE MÖGLICH FERTIGPRODUKTE VERWENDEN: Egal ob Apfelmus aus dem Glas oder Heringsalat aus der Packung, zum Konservieren steckt immer viel Zucker drin.

Heringsalat kann im schlechtesten Fall über 30 Gramm Zucker auf 100 Gramm enthalten!

*Namen geändert



Mittags essen Mutter Svenja und ihre Söhne Nudeln mit Tomatensoße. 15,9 g Zucker nimmt jeder der drei damit zu sich, mehr als fünf Würfel



◀ Papa Jörg mit Nutella-Brot (knapp 20 g Zucker, fast sieben Würfel)

So tarnt sich Zucker in Lebensmitteln

Versteckte Zuckerfallen: Hinter diesen Bezeichnungen auf der Inhaltsangabe verbergen sich Zucker, Zuckersäure, Süßstoffe & Co.

- MALTODEXTRIN
- WEIZENDEXTRIN
- GLUKOSESIROP
- INULIN
- JOGHURTPULVER
- MALZEXTRAKT
- RAFFINOSE
- OLIGOFUKTOSE
- POLYDEKOSTROSE
- SACCHAROSE
- ASPARTAM (E 951)
- CYCLAMAT (E 952)
- SUCRALOSE (E 955)
- XYLIT (E 967)
- ERYTHRIT (E 968)

So viel Zucker(würfel) enthalten die verschiedenen Lebensmittel:

- PFLAUMENMUS (200-G-GLAS)** = rund 30 Würfel, 88 g Zucker
- GEHACKTE TOMATEN (400-G-DOSE)** = rund 4 Würfel, 12 g Zucker
- KINDERRIEGEL** = rund 4 Würfel, 11,1 g

Darum macht Zucker uns krank

Vierzig Kilo. So viel Zucker isst der Durchschnittsdeutsche pro Jahr. Dabei braucht unser Körper eigentlich gar keinen Zucker! Er zieht sich die kleine Menge, die Hirn und Muskeln brauchen, aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.

WARUM WERDEN WIR VON ZU VIEL ZUCKER KRANK?

Große Zuckermengen werden aus dem Magen schnell in den Dünndarm weitergegeben, können dabei aber nicht komplett verwertet werden. **Sie landen quasi im Durchmarsch in tieferen Darmabschnitten.** Dort entstehen beim Abbau Gase, die für Blähungen sorgen. Außerdem züchtet der Zucker ungesunde Bakterien heran, die gesunde Bakterien zurückdrängen. Da 80 Prozent der Immunzellen im Darm sitzen, werden wir so anfälliger für Infekte.

ZWEITER EFFEKT: Nehmen wir zu viel Zucker zu uns, wandelt der Körper ihn in Fett statt Energie um. Das führt langfristig dazu, dass man mehr und größere Fettzellen bildet und einen chronisch erhöhten In-

sulinspiegel hat. So steigt das Risiko für Diabetes Typ 2. Dieses Leiden wiederum erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

WIE VIEL ZUCKER IST GESUND?

Die Weltgesundheitsorganisation rät zu nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag. Die können schon in zwei Scheiben Brot mit Marmelade oder einer Portion Müsli stecken.

WIE REDUZIERE ICH MEINEN ZUCKER-KONSUM?

Zucker wirkt wie eine Droge, unser Körper will immer mehr davon! Deshalb sollten Sie Ihre Süßschwelle senken. Die Geschmacksknospen für Süßes an der Zungenspitze brauchen eine gewisse Zuckermenge, um zu registrieren: das ist süß. Weil sich die Knospen aber sehr schnell erneuern, kann man diese Schwelle herunterschrauben, wenn man eine Zeit lang weniger Zucker isst. Eine Woche kompletter Verzicht auf Zucker reicht schon aus: am besten mindestens ein Mal pro Jahr!

Zusätzlich sollten Sie bei jedem Produkt auf die Zutatenliste schauen. Und: Kochen Sie möglichst häufig frisch!

GIBT ES GUTE UND SCHLECHTE ZUCKER?

Am gefährlichsten ist raffiniertes Industriezucker. Er enthält keine Mineralstoffe und Vitamine. Deshalb muss der Körper diese beim Abbau selbst beisteuern. Das kann zu Vitamin- und Mineralstoffmangel führen.

Fruchtzucker, der über Obst aufgenommen wird, hat diese Eigenschaft nicht. Er ist eingebettet in Vitalstoffe. Der Fruchtzucker ist also besser. Allerdings nur, wenn man auch davon nicht zu viel isst. Denn: **Staut sich in der Leber Fruktose, wird diese sogar noch schneller zu Fett umgebaut als Industriezucker.**

WELCHE MENGE OBST IST O. K.?

Ernährungsberater raten, jeden Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Eine Portion entspricht der Größe der eigenen Handinnenfläche. Bei einem Erwachsenen entspräche das z. B. einem großen Apfel oder zwei Mandarinen. Wer für einen Smoothie zwei Birnen, drei Pflaumen, eine Banane und Trauben verwertet, nimmt also nicht nur sehr viel Fruchtzucker zu sich, sondern überfordert auch seinen Darm, weil der die ganze Fruktose gar nicht aufnehmen kann. **Kombinieren Sie Obst lieber mit Joghurt. So bleibt es länger im Magen.**

IST SÜSSSTOFF EINE ALTERNATIVE?

Süßstoff hilft Kalorien zu sparen, die Süßschwelle lässt sich damit aber nicht senken.

UND WAS IST MIT NATÜRLICHEN ZUCKERSATZSTOFFEN?

Agavendicksaft, Ahornsirup & Co. sind zwar natürliche Süßungsmittel, aber

deshalb nicht gesünder. **Sie enthalten fast genauso viele Kalorien wie Zucker und werden meist auch ebenso schnell zu Fett**

verarbeitet wie Fruchtzucker. **FACHLICHE BERATUNG:** Sigrid E. Bosmann, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin (Studio

für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius Essen/Mülheim) und Mitarbeiterin der Naturheilkunde in den Kliniken Essen-Mitte



Timo (l.) und Jonanaschen Kinderriegel. In jedem stecken 11,1 g Zucker, fast vier Würfel

IN EIGENER SACHE

In unserem Text „Wie gut ist Bio wirklich“ schreiben wir gestern: „Damit sich die Euter der Kühe nicht

entzünden, mischen herkömmliche Landwirte vorbeugend jeden Tag Antibiotika ins Futter.“ Richtig

ist: „Etwa 80 Prozent der konventionell arbeitenden Milchbauern behandeln ihre Kühe regelmä-

ßig mit Antibiotika, damit sich die Euter nicht entzünden“, sagt Tobias Reichert von Germanwatch.

Anzeige

Einer, der HÖRZU zu Hause hat

JOHANNES B. KERNER
Exklusiv fotografiert für HÖRZU

Foto: MAURITIUS IMAGES; MARCO STEPIŃAK