

## Zucker & Co.

Sommerzeit ist Glacèzeit...hmmhh. Das schmeckt so schön süss. Gegen ein Glacè ab und an ist nichts einzuwenden. Doch wir alle wissen, dass in der Glacè viel Zucker enthalten ist. Wieviel Zucker ist noch verträglich und gibt es gesunden Zucker oder sogar schmackhafte Alternativen dazu?

Der Zuckerkonsum steigt jährlich. Waren es um 1900 jährlich noch ca. 18 kg Pro-Kopf-Verbrauch, so verbraucht der Schweizer heute ca. 50kg pro Kopf jedes Jahr. Das sind durchschnittlich 130g pro Tag pro Kopf. Laut WHO sollten täglich aber nur ca. 10% der täglichen Kalorien aus Zucker stammen, das entspricht etwa 50g pro Tag pro Kopf.

Der meistgebrauchte Zucker ist der sogenannte **Haushaltszucker** (Saccharose) aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr, den wir in Form von *raffiniertem Weisszucker, Puderzucker, Kandiszucker, Gelierzucker* usw. verwenden. Auf den Lebensmittelangaben wird er auch als *Invertzuckersirup, Laktose und Maltodextrin* bezeichnet. Und überall versteckt sich der Zucker sozusagen „*undercover*“: in Mayonnaise, Leberwurst, Tiefkühlpizza, Alkohol...

Zucker ist ein **Zellgift**. Ihr könnt selber beobachten, was Zucker vermag, wenn ihr auf eine Erdbeere Zucker streut: sie wird weich und matschig. Und ähnlich wirkt Zucker auch in unserem Körper. Er gibt uns nur sogenannte leere Kalorien und lässt uns dabei schneller altern, führt zu Übergewicht, Diabetes, Karies usw.

Die Industrie beginnt daraufhin sogar schon zu reagieren: z.B. verspricht Migros bis Ende 2013 den Zuckergehalt bei 45% des Joghurt-Sortiments zu reduzieren. Stoffwechselexperten in den USA fordern sogar Restriktionen wie bei Alkohol und Zucker.

### Was könnt ihr nun tun, um ein gesundes Mass an Zucker zu Euch zu nehmen?

1. Zunächst empfehle ich, den Zuckerkonsum **bewusst zu kontrollieren** und nach und nach diesen zu **reduzieren**, falls er zu hoch ist. Zucker wirkt wie eine Droge. Geht Ihr auf „Entzug“, so hat dann jeder von Euch individuelle Entzugserscheinungen wie schlechte Laune, ewiges Suchen nach etwas Süssem...Gut ist es, wenn Ihr Euch schon beim Einkauf entscheidet, wenig bis nichts Süsses zu kaufen. Denn was man zu Hause hat...wird irgendwann gegessen.
2. Beim **Kochen und Backen** könnt Ihr getrost den Zucker **um 10% reduzieren**. Es schmeckt dann immer noch süss genug. Und es braucht etwas Zeit, um sich an den reduzierten Zuckerkonsum zu gewöhnen da sich unser Geschmackssinn konzentriert immer auf den stärksten Reiz konzentriert.
3. Es gibt gesunde schmackhafte **Alternativen** zum Weisszucker:

*Vollrohrzucker* ist geschmacklich gewöhnungsbedürftig, da er etwas herb schmeckt. Er enthält aber noch die meisten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Nicht verwechseln mit dem braunen Zucker: das ist die ungereinigte Variante aus Rüben- oder Rohrzucker und daher kaum gesünder als der Weisszucker.

*Honig* ist nicht nur süss, sondern auch noch als Heilmittel einsetzbar. Er enthält bis zu 200 Vitalstoffe.

*Dicksaft* aus Äpfeln, Birnen und Agaven sowie Sirup aus Ahorn und Zuckerrüben sind auch zu empfehlen, enthalten aber immer noch relativ viel Zuckerstoffe.

*Melasse* ist auch eine sehr gesunde Alternative, aufgrund ihres zarten Lakritzgeschmacks jedoch nur wenig einsetzbar, z.B. in der Weihnachtszeit als Lebkuchengewürz.

*Stevia* ist ein pflanzlicher Süsstoff, der fast kalorienfrei ist, keine Karies verursacht und keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Er süsst 300x stärker als Zucker und ist eine empfehlenswerte Alternative zum Zucker.

4. **Keine Alternative** aus gesundheitlicher Sicht sind die chemisch hergestellten *Süsstoffe* (siehe Thema des Monats „Süsstoffe“).

Viel Spass beim Experimentieren mit den Zuckeralternativen wünscht Euch  
Euer SUN-Fitness-Team.

Quellen: Zeitschrift „SEASON“, Ausgabe Mai & Juni 2012 „Gibt es gesunden Zucker“, MIGROS-MAGAZIN Nr. 30 Generation M „Versprochen ist versprochen“