

Der Zucker

Diskussionsblatt für die Lehrperson

Macht Zucker dick?

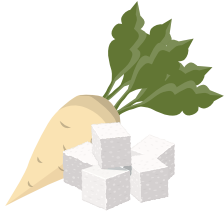
Nimmt man mehr Kalorien zu sich als man verbraucht, dann nimmt man an Gewicht zu. Jede über dem Bedarf liegende Energieaufnahme, egal ob durch Zucker, Fett oder Eiweiß, trägt zur Entstehung von Übergewicht bei.

Eindeutige wissenschaftliche Belege dafür, dass allein der Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich ist, existieren nicht. Bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas sind viele Faktoren im Spiel. Neben dem Ernährungsverhalten spielen genetische Faktoren und das Bewegungsverhalten eine große Rolle. Nichtsdestotrotz sind vor allem zuckerreiche Lebensmittel meist auch kalorienreich und deshalb trägt das sparsame und bewusste Genießen von Zucker wesentlich zur Gewichtsnormalisierung bei.

Warum mögen wir Zucker?

Die Vorliebe für Süßes ist uns angeboren. Für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter hat jeder von uns unterschiedliche Reizschwellen für eine angenehme Empfindung. Die Geschmacksprägung findet bereits im Mutterleib statt. Ab dem dritten Monat nimmt man den süßlichen Geschmack des Fruchtwassers wahr und erkennt ihn als Energiequelle, also etwas Positives. Bitter und sauer verbinden wir eher mit etwas Giftigem, die Akzeptanz für diese Geschmacksrichtungen lernen wir erst im Laufe des Lebens. Das Geschmacksempfinden kann sich allerdings ändern, wenn bewusst die Reizschwelle gesenkt werden soll. Nach einer Übergangszeit von einigen Tagen ohne Zucker und Süßungsmittel löst bereits eine gering gesüßte Speise das gleich intensive Geschmackserlebnis aus wie zuvor eine höhere Süßkonzentration. Letztere wird dann häufig als übersüßt empfunden.

Die Hälfte der Kohlenhydrate verbraucht übrigens unser Gehirn. Unter Stress verbraucht es zusätzliche Energie. Da Zucker am schnellsten Energie liefert, greift man bei Stress und Belastung unbewusst zu zuckerhaltigen Lebensmitteln.



Der Zucker

Diskussionsblatt für die Lehrperson

Macht Zucker süchtig?

Der Konsum von Zucker an sich erfüllt nicht die notwendigen Kriterien, um ein Abhängigkeitssyndrom herbeizuführen. Zuckerkonsum stimuliert das Belohnungszentrum des Gehirns. Dabei wird Dopamin ausgeschüttet und ein kurzfristig positives Gefühl tritt ein. Die aktuelle wissenschaftliche Lage lässt aber keine Schlussfolgerung zu, dass Zucker süchtig macht. Das gilt ebenso für weitere natürlich in Lebensmitteln vorkommende Nährstoffe wie Fette oder Eiweiße.

Fördert Zucker Karies?

Karies entsteht, wenn Bakterien am Zahnbelag Kohlenhydrate zu Säuren umwandeln. Es entsteht Zahnfäule, die wir als Karies kennen. Zucker ist ein Kohlenhydrat, aber Karies kann bei jeglicher Aufnahme von Kohlenhydraten entstehen. Auch zum Beispiel Brot, Müsli und Obst enthalten diese. Bei Traubenzucker, Fruchtzucker und Haushaltszucker ist das Kariesrisiko größer als bei Milchzucker und Mehrfachzucker wie in Nudeln und Kartoffeln. Verzehrt man häufig und in größeren Mengen Zucker, steigt dadurch das Kariesrisiko. Dieses ist höher, wenn man Zucker zwischendurch zu sich nimmt, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Getränken. Das Risiko ist geringer, wenn der Zucker mit einer Mahlzeit aufgenommen wird.