



DER ZUCKER

frequently asked questions

Warum ist Zucker weiß? Worin liegt der Unterschied zum braunen Zucker?



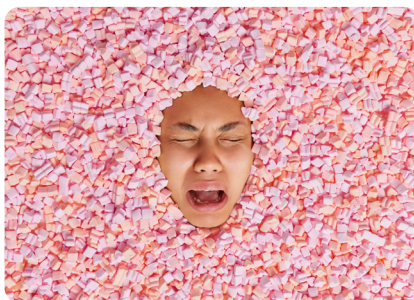
Die rein-weiße Farbe des Zuckers entsteht, weil viele kleine Kristalle das Licht brechen. Ein einzelnes Zuckerkristall wäre eigentlich durchsichtig. Brauner Zucker ist Rohrzucker, der nicht vollständig vom braunen Sirup getrennt wird. Es gibt auch braunen Zucker, der aus Rüben stammt. Ihm wird der in der Rohrzuckerproduktion anfallende Sirup hinzugefügt.

Macht Zucker dick?

Nimmt man mehr Kalorien zu sich als man verbraucht, dann steigt das Gewicht. 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.



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.



DER ZUCKER

frequently asked questions

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 Mehrfachzuckern 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. Ernährungsunabhängige Faktoren, ob man Karies bekommt oder nicht, sind Mundhygiene und Zahnpflege.



Ist brauner Zucker gesünder als weißer?



Brauner Zucker ist nicht die Vollkorn-Variante des Zuckers. Er enthält nur geringfügig mehr Mineralstoffe und Vitamine als weißer Zucker. Vollzucker aus der Rübe und Vollrohrzucker aus dem Zuckerrohr bezeichnen wir als braunen Zucker. Die dunklere Farbe kommt daher, weil die Melasse, eine Substanz die bei der Verarbeitung anfällt, nicht entfernt wird. Das führt zu einem karamellartigen Geschmack und zusätzlichen Inhaltsstoffen in geringen Mengen.

Um von den Mineralstoffen und Vitaminen zu profitieren, müsste man aber soviel braunen Zucker essen, dass es auch schon wieder ungesund ist.

Ist Rohrzucker gesünder als Rübenzucker?

Nein, beide Zuckerarten bestehen praktisch nur aus Saccharose, chemisch und aus gesundheitlicher Sicht gibt es keinen Unterschied. Kalorien und Nährstoffe sind in derselben Menge vorhanden. Anders im Ursprung, Rübenzucker kommt aus der Zuckerrübe, die in Europa große Bedeutung hat. Rohrzucker wird aus dem Zuckerrohr gewonnen, das auf allen anderen Kontinenten in wesentlich größeren Mengen geerntet wird als die Rübe.



Ist Honig gesünder als Zucker



Dementsprechend ist der Kaloriengehalt um ca. 20 Prozent niedriger als jener von Haushaltszucker. 100 Gramm Honig liefern ca. 300 Kalorien.

Wieviel von den zusätzlichen Inhaltsstoffen im Honig vorhanden sind, hängt davon ab, in welchem Gebiet die Bienen unterwegs waren. Die Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich und werden beim Backen, Kochen und Süßen von

Für die Verwendung von Honig spricht der typische Geschmack, der eine Abwechslung zu Zucker bieten kann. Unerhitzt wirken seine Enzyme entzündungshemmend, sodass Honig oft traditioneller Bestandteil von Hustensäften und -zuckern ist. Honig kann durch seine Wirkung auf die Schleimhäute den Hustenreiz lindern. Medizinischer Honig gilt als wundheilungsfördernd bei Wunden. Laut aktueller Studienlage kann Honig die Heilung von Verbrennungen zweiten Grades mit Schmerz, Rötung und Brandblasen beschleunigen. Der Hauptunterschied zwischen Honig und Zucker sind die zusätzlichen Inhaltsstoffe des Honigs – Pollen, Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und natürliche Farb- und Aromastoffe. Man müsste allerdings große Mengen Honig essen, um von diesen Inhaltsstoffen einen echten gesundheitlichen Mehrwert zu haben. Hauptbestandteile von Honig sind Fruchtzucker, Traubenzucker und Wasser.

Ist Fruchtzucker gesünder und wo ist er enthalten?

Fruchtzucker, auch “Fructose”, ist von Natur aus in Obst und Honig enthalten. Haushaltszucker enthält Fruchtzucker in gebundener Form. Er ist ein Zweifachzucker, der sich aus je einem Molekül Frucht- und Traubenzucker zusammensetzt. Die Lebensmittelindustrie setzt immer häufiger Fructose-Glucose-Sirup ein, da dieser mehr Süßkraft als klassischer Zucker hat und sich aufgrund der sirupartigen Konsistenz gut verarbeiten lässt. Fructose-Glucose-Sirup wird meist aus Maisstärke hergestellt.

