

*Hier erfahren Sie Wissenswertes
rund um die vegetarische Ernährung.*

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zum Thema: „Zucker“

Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten und sogar wenn wir Obst essen, nehmen wir Zucker zu uns. Doch wie viel Zucker ist noch gesund? Dr. Markus Keller erklärt, worauf es ankommt.

1 Was genau ist eigentlich Zucker und wozu benötigt ihn unser Körper?

Als Zucker werden die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate bezeichnet. Sie unterscheiden sich vor allem in ihrer chemischen Struktur und ihrem Süßegrad. Zucker dienen unserem Körper zur schnellen Energiegewinnung, aber auch zum Aufbau von Speicher-, Transport- und Strukturmolekülen. Grundsätzlich lassen sich zugesetzte Zucker und natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Zucker unterscheiden.



Auch Obst enthält natürlichen Zucker, aber auch viele Vitamine. Zwei Portionen Obst am Tag sollte jeder essen, davon kann eine Portion ein Glas Smoothie oder Saft sein.

2 Inwiefern werden diese unterschiedlich bewertet?

Vor allem Obst enthält natürlicherweise Zucker, daneben aber auch gesundheitsfördernde Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aus gesundheitlicher Sicht sollten pro Tag zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse verzehrt werden. Fruchtsäfte und Smoothies, denen kein Zucker zugesetzt wurde, können einzelne Obstportionen ersetzen.

3 Wie viel Zucker ist täglich gesundheitlich unbedenklich und in welchen Lebensmittelportionen steckt diese Menge?

Auch wenn darüber in der Ernährungswissenschaft keine Einigkeit herrscht, sollten zugesetzte Zucker nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Nahrungsenergie ausmachen. Bei einer Frau mit einem Kalorienbedarf von etwa 2000 Kilokalorien pro Tag sind das etwas weniger als 50 Gramm Zucker. Ein Glas (200 ml) Cola enthält bereits etwa 21 Gramm Zucker, ein Becher (125 g) Fruchtojoghurt etwa 18 Gramm, eine Portion (50 g) Gummibärchen 38 Gramm und ein Schokoriegel (50 g) enthält 24 Gramm Zucker.

4 Was passiert, wenn wir zu viel Zucker aufnehmen?

Eine hohe Zuckeraufnahme ist mit einer höheren Kalorienzufuhr verbunden, was langfristig die Entstehung von Übergewicht fördert. Besonders betroffen sind Jugendliche, die häufig zu zuckerreichen Softdrinks oder Fruchtsäften greifen. Letztere enthalten übrigens ähnlich viel Zucker (v. a. Fruchtzucker) wie Softdrinks. Fruchtsäfte sollten daher möglichst mit Wasser verdünnt werden. Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Typ-2-Diabetes, aber auch für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Ständiger Konsum von gesüßten Nahrungsmitteln erhöht die „Süßschwelle“, d. h. es werden immer mehr gesüßte Produkte konsumiert, um den süßen Geschmack zu erleben.

5 Was sollte man beim Einkauf beachten und in welchen Lebensmitteln ist Zucker „versteckt“?

Häufig ist die Lebensmittelkennzeichnung so gewählt, dass der zugesetzte Zucker für viele Verbraucher nicht erkennbar ist. Bezeichnungen wie Dextrose, Maltodextrin, Invertzuckersirup oder Glukose-Fruktose-Sirup weisen auf versteckte Zucker hin. Häufig sind diese Zucker in Müsliriegeln, Fertiggerichten, Ketchup oder Salatsoßen enthalten. Die beste Wahl ist es, unverarbeitete Produkte zu verwenden und diese selbst zuzubereiten. Wer sein Salatdressing selbst anrührt, kann sicher sein, dass kein Zucker zugesetzt wurde.



Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org