

Eine Kindheit ohne Süsses – heute fast unvorstellbar

Vom Umgang mit Zucker und Süssem

Das Problem ist nicht der Zucker an und für sich, das Problem sind die enormen Mengen, die heute davon verzehrt werden. Ganze 100 Gramm am Tag oder 35 Kilo im Jahr pro Person, ungefähr doppelt so viel wie empfohlen.

Text und Bild: Anita Schneider, LZSG

Die Vorliebe für Süsses steckt in unseren Genen. In der Menschheitsgeschichte war es seit jeher so, dass süsse wilde Beeren und wildes Obst auch die nötigen Vitamine lieferten, also nicht nur den oft überlebenswichtigen und seltenen Zucker- und Energieschub. Zucker und Süsses galten als schnelle und sichere Energie, im Gegensatz zur bitteren Geschmacksrichtung, die eher Gefahr oder Gift signalisierte. Auch die erste Nahrung des Babys schmeckt süss: das Fruchtwasser im Mutterleib und ebenso die Muttermilch. Leider hat die Nahrungsmittelindustrie diese angeborene Vorliebe für Zucker noch viele Jahre unterstützt, indem vielen Produkten eine grosse Menge Zucker beigelegt



Joghurt kauft man am besten ungesüsst und süsst es selber.



In knallig bunten Süssigkeiten, welche Kinder magisch anziehen, sind oft auch synthetische Farbstoffe enthalten.

Bilder: zVg.

wurde, was heute korrigiert wird. So bestätigt Nestlé, ihren Produkten heute viel weniger Zucker beizufügen als noch vor einigen Jahren.

Was ist zu viel?

Bei massvollem Umgang mit Zucker stammt nur ein Zehntel des täglichen Energieverbrauches aus Süssigkeiten. Gemäss der Ernährungswissenschaftlerin Marianne Diener Botta wären das pro Tag etwa ein Stück Fruchtekuchen oder eineinhalb Reihen Schoggi oder eine Kugel Glace plus ein Teelöffel Konfitüre. Dieser Wert wird allerdings sehr schnell überschritten, da schon ein Konfibrot rund acht Gramm Zucker enthält, ein Fruchtquark oder Joghurt 15 Gramm, ein Getreidestängel zwölf Gramm und eine Portion Griessbrei mit Apfelmus 20 Gramm. So kommen Kinder locker auf 100 Gramm und mehr. Kommen täglich diverse Süssgetränke dazu, wird die empfohlene Menge um ein Vielfaches überschritten. Dies fördert die Abhängigkeit und das Verlangen nach

Süssigkeiten. Der Blutzuckerspiegel steigt nach Zucker übermässig an, um dann wieder relativ schnell und stark abzusinken, was wiederum Heiss hunger auf Süsses nach sich zieht. Dies ist ein Kreislauf, der sich über den ganzen Tag hinziehen kann, sofern der Tag schon mit einem süssen Frühstück anfängt. Zu viel Zucker ist ungesund, hier ist man sich in Fachkreisen ziemlich einig – denn er fördert die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Karies.

Kann Zucker süchtig machen?

Sehr wohl, sagt Suchtmediziner Falk Kiefer aus Mannheim. Er hat diversen Probanden Bilder von Süssigkeiten gezeigt und dabei die Veränderungen im Gehirn aufgezeichnet. Dabei reagiert das Belohnungssystem im Gehirn von übergewichtigen Menschen noch stärker auf die Bilder als bei normalgewichtigen Menschen. Er ist der Überzeugung, dass hohe Zuckermengen ein Suchtverhalten auslösen wie andere Suchtmittel und es bei einem plötz-

lichen Verzicht zu ähnlichen Entzugerscheinungen kommen kann.

Fruchtzucker tönt gesünder

Auch wenn Fruchtzucker insulinunabhängig verstoffwechselt wird, ist er nicht die gesündere Lösung. Anders als bei Traubenzucker kann ein Überschuss an Fruchtzucker nicht zu Glykogen (Speicherzucker in der Leber, der bei Bedarf aus der Reserve geholt werden kann) umgebaut werden. Er wird in der Leber direkt zu Fett umgebaut und belastet den Fettstoffwechsel und die Leber. Von der Industrie wird er immer noch gerne als die gesündere Alternative eingesetzt und findet sich vor allem in Süssgetränken oder sogenannten Softdrinks.

Wie mit Süßem umgehen?

Eltern prägen zu einem grossen Teil den Geschmack des Kindes. An erster Stelle steht die Vorliebe des Kindes für Süßes. Kinder besitzen aber noch viel mehr Geschmacksknospen als Erwachsene und wären oft schon mit weniger Süße zufrieden, als wir Erwachsenen es sind. Zudem müssen dem Kind nach und nach andere Geschmacksrichtungen angeboten werden, damit es auch diese ken-

nenlernt und mit der Zeit annehmen kann. Da Süßigkeiten allgegenwärtig sind, müssen Kinder den Umgang damit lernen; ein totales Verbot ist kaum durchführbar (ausser in den allerersten Lebensjahren), spätestens wenn die Kindergarten- oder Schulzeit beginnt, wird es schwieriger. Enorm wichtig ist dabei, wie wir als Erwachsene damit umgehen.

Ist Honig besser?

Die Zuckergegner sehen im Honig vor allem die sechzig bis achtzig Prozent Zucker, die darin enthalten sind und verpassen ihm ein ähnlich schädliches Etikett wie dem Zucker. Sieht man die vielen anderen Inhaltsstoffe aus der Natur, lässt er sich aber keinesfalls mit weissem raffiniertem Zucker vergleichen. Tatsache ist aber, dass es auch hier die Menge ausmacht. Auch Honig sollte als besonderes Genussmittel gelten und



nicht löffelweise gegessen werden.

Beim braunen Zucker ist es ähnlich. Nimmt man denjenigen, der von der Zuckerindustrie nachträglich mit Karamellsirup wieder braun eingefärbt wird, ist er nicht gesünder. Der richtige Rohrzucker, der noch einen Teil Melasse aus der Zuckerrübe enthält, würde noch ein wenig besser abschneiden. Aber auch hier ist der Einwand berechtigt, dass Zucker, den wir in so kleinen Mengen konsumieren sollten, eher nicht dazu da ist, den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt abzudecken.

Anders bei Früchten, Beeren und Dörrobst, die nebst der Süße allerlei andere gesundheitsfördernde Stoffe beinhalten. Auch wenn man sich an die Regel «je naturbelassener, desto besser» hält, sollte dies nicht als Freipass gelten. Wenn die Menge an Zucker zu hoch ist, hat er schädliche Auswirkungen. Egal aus welcher Quelle er stammt.

Tipps für den Umgang mit Zucker

- Nicht nur süß oder gar nicht süß frühstücken; Kinder merken schnell, dass ein salziges Frühstück länger satt macht.
- Die erste Süßigkeit des Tages nach dem Mittagessen als kleines Dessert
- Süßes ausser Sichtweite aufbewahren, die Verführung ist somit nicht ständig vor Augen
- Schokolade und Süßigkeiten nicht im Kinderzimmer aufbewahren lassen
- Süßes zu oder nach einer Hauptmahlzeit richtet weniger Schaden an. Karies wird vor allem von den Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten verursacht.
- Sich selber an die Regeln halten – wer ständig nascht, kann kein Vorbild sein.
- Achtung mit Süssgetränken, sie sollten die Ausnahme sein; Fruchtsäfte verdünnen
- Essen, wenn immer möglich, selber herstellen heisst, Zuckermengen selber bestimmen können. Oder die ungesüsste Variante kaufen und selber süßen (Naturejoghurt statt Fruchjoghurt, Naturquark statt Fruchtquark)
- Man legt eine Wochenration in eine Kiste, welche nicht frei zugänglich ist für Kinder und lässt das Kind nach dem Mittagessen oder nach dem Zvieri etwas aussuchen. Vorher festlegen, ob jeden Tag oder jeden zweiten Tag.

as.