

Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Zucker

Wer kennt sie nicht? Die längste Praline der Welt, die lila Kuh oder Naschereien, die nicht nur Kinder froh machen?

Viele Menschen lieben Süßes und können nur sehr schwer darauf verzichten. Oft ist es anerzogenes Verhalten und der Körper hat sich an die Zuckerzufuhr gewöhnt. Gerade im Kindesalter, wenn Süßigkeiten als „Beruhigungs- und Belohnungsmittel“ genutzt werden, kann sich so eine Manifestierung des Verhaltens ergeben. Zucker ist allerdings nicht nur in Süßigkeiten enthalten, sondern auch versteckt in vielen Fertigprodukten.

Schön wäre es, wenn Zucker dem Körper Vitamine und Ballaststoffe liefern würde. Das ist leider nicht der Fall. Allerdings verursacht Zuckerkonsum erst einmal Wohlbehagen und Glücksgefühle, steigert die Konzentrationsfähigkeit und man fühlt sich vorübergehend leistungsfähiger. Alles toll? Leider nicht!

Es gibt zahlreiche Gründe, weniger Zucker zu konsumieren. Hier geht es nicht darum, sämtliche Inhaltsangaben von Fertigprodukten und Getränken zu studieren, sondern auf Schokoriegel, Gummibärchen, Eis, Kekse und Kuchen während eines bestimmten Zeitraumes zu verzichten.

Grund 1: Ein hoher Zuckerkonsum fördert Übergewicht und kann zu Diabetes Typ-II führen

Grund 2: Zucker kann Infektionen und Krebs begünstigen

Grund 3: Zucker begünstigt Karies

Grund 4: Zucker löst suchtähnliche Symptome aus¹

Um Wohlbehagen und Glücksgefühle zu steigern, hilft ein Spaziergang an der frischen Luft, Sport und genügend Schlaf.

Nach einer Zuckerreduktion kann man das erste Stück Schokolade dann wieder mit allen Sinnen genießen!

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de

¹ Gesund.bund.de. Zucker: So schlecht wie sein Ruf?. Im Internet: <https://gesund.bund.de/zucker>. Abgerufen am 06.03.2023