

ZUCKER FREI IN 14 TAGEN

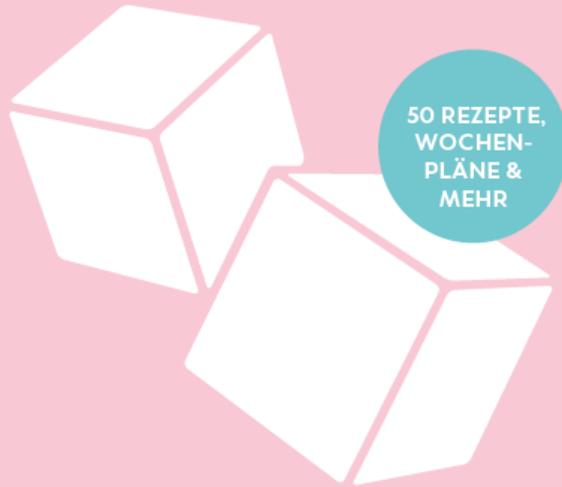
50 REZEPE
ERNÄHR
PLÄN
MEH

EMF

DAS TURBO-
PROGRAMM FÜR EIN
GESUNDES UND
GLÜCKLICHES LEBEN!

EPI-FOOD

ZUCKER FREI IN 14 TAGEN



50 REZEPTE,
WOCHEN-
PLÄNE &
MEHR

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen, Erfahrungen und Ratschläge wurden von den Verfassern und vom Verlag nach bestem Wissen und sehr sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für sämtliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Alle vorgestellten Informationen, Inhalte und Gedanken bzw. persönliche Meinungen bieten keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung. Dies nicht zuletzt mit Blick auf die ständigen Entwicklungen, neuen Forschungen und fortlaufenden Erkenntnisse, denen die Medizin wie jede andere Wissenschaft unterworfen ist. Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Projektleitung und Redaktion: Diana Jedrzejewski Layout: Pia von Miller Covergestaltung und Satz: Sonja Bauernfeind

Herstellung: Laura Denke

Fotografie: Lena Pfetzer, Waghäusl. außer S. 31: Lisa Föllinger, Stuttgart, S. 121, 125: Maria Panzer, Offenburg und S. 143: Marina Scholze, Feldgeding

Illustrationen: Shutterstock/©anfisa focusova, ©Aliaksei Design, ©Marie Nimrichterova, ©OLEG525, ©Oleg7799, ©Tartila

ISBN 978-3-7459-0545-8

www.emf-verlag.de

INHALT

Vorwort

ZUCKER –BASICS

Gut und böse

Ohne Zucker geht nichts

Gesundheitsbilanz unter der Lupe

Zucker macht krank

IN DER SÜSSE LIEGT DIE KRAFT

Süß ist nicht gleich süß

Natur pur?

Zucker, so weit das Auge reicht

DAS EXPERTEN-INTERVIEW MIT DR. MED. THOMAS BACHARACH

Gesundheit und Konsum im Einklang

Das gesunde Maß finden

ES GEHT AUCH OHNE

Raus aus der Zuckerfalle

Gute Platzhalter

FAQs rund um das Thema Zucker

DIE CHALLENGE

Das A und O –Die Vorbereitung

In 14 Tagen zuckerfrei

Mein Einkaufszettel

SOS-Tipps Für den Ernstfall

Mein Plan für 14 Tage

REZEPTE

FRÜHSTÜCK

Frühstückskekse mit Kakao-Nibs

The-Basic-One- Porridge mit orientalischem Twist

Saaten-Kerne-Brot mit Erdnuss-Bananen-Topping

Geschmorte Tomaten mit Spiegelei

Beeriges Ofen-Oatmeal

Hash Browns Mit Süßkartoffel und Pulled Lachs

All-good-Greens-Smoothie

Carrot-Cake- Smoothie

Buchweizen-Granola mit frischen Früchten

Süßes Kumpir mit Granola

Hash Browns mit Blumenkohl und Roter Bete

Probiotische Smoothie-Bowl

Eier Benedict mit Zitronen-Spargel

Sweet Eggs mit gebratener Birne

HAUPTGERICHTE

Veganes Kichererbsen-„Thunfisch“-Sandwich

Frittata mit Spinat und Feta

Caesar Salad mit Dinkel-Croûtons

Gebackene Süßkartoffelscheiben mit Dip

Gnocchi im Alfredo-Style

Geschmorte Zucchini und Tomaten

Gerösteter Brokkoli-Salat mit Feta

Nudelauflauf mit Kürbis und Oliven

Veganes Mac'n'Cheese

Süßkartoffel-Quiche

Italienischer Kürbis-Reis-Salat

Gemüsepflanzerl mit Buchweizen und Champignons

Ofen-Wurzelgemüse mit Petersilien-Tahin-Dip

Geröstete Tomaten-Basilikum-Suppe

Herzhafte Muffins auf Rucola-Kerne-Salat

Hähnchenbrustfilet mit Gurken-Radieschen-Salat

Auberginen-BLT mit Oliven-Mandel-Creme

Grünes Tamari-Shakshuka

Ofen-Süßkartoffel im Mexico-Style

Green-Pepper-Steak mit frischen Tomaten

Hähnchen süß-sauer mit Naturreis

Blumenkohl im „Chicken Wings“-Style

Knuspriger Feta mit gebratenem Radichio

Sweet-Thai-Tempeh mit Blumenkohlreis

Easy Chili-„Cheese“-Fries

Blumenkohl-Pfanne mit Knoblauch-Pilzen

Fisch aus dem Ofen

Feldsalat-Suppe mit grünen Erbsen

DESSERTS & SNACKS

Schoko-Birnen-Muffins

Knusper-Kichererbsen italienische Variante

Knusper-Kichererbsen Sweet-Cinnamon-Variante

Samenmix-Cracker

Mousse au Chocolat aus Aquafaba

Coconut-Bites

Cremige Mandelschnitten

Ahornsirup-Möhren mit Zimt

[Eingelegte Salzgurken](#)

[Vegane Cookie-Dough-Bällchen](#)

[Wärmender Chai Latte](#)

[Orangen-Minz-Infused-Water](#)

[Gerösteter Nuss-Snack](#)

[Apfel-Zimt-Kompott mit Banane](#)

[Gesunde Apfel-„Donuts“](#)

[Was ist danach?](#)

[Schlusswort](#)

[Quellenverzeichnis](#)

[Danksagung](#)

[Über die Autoren & noch mehr Wissen](#)

VORWORT

LA DOLCE VITA?

Die Süße ist in unserer Generation der Inbegriff des entspannten Lebens. Wer nascht, der ist sich aber darüber bewusst, dass er Zucker konsumiert. Der Verbraucher kann also entscheiden, ob er ihn verzehren möchte, oder eben nicht. Er vertraut aber auch darauf, dass die Industrie ihn nicht krank machen will. Jedoch sind ca. 80 Prozent des von uns konsumierten Zuckers in „versteckter“ Form anzutreffen, also auch in Produkten enthalten, in denen wir z. B. keinen Zucker erwarten.

Weltweit werden im Jahr unglaubliche 165 Millionen Tonnen Zucker verbraucht, was etwa einer Güterzug-Kette entspricht, die zweimal um die Welt reicht. Wir merken gar nicht, wie schnell die empfohlene Tagesdosis an Zucker erreicht ist, weil bereits 1 Becher Fruchtjoghurt diese übertrifft. Obwohl dieser Joghurt doch – gesund interpretiert – als gut für die Verdauung deklariert wird, kann er genau das Gegenteil bewirken. Warum das so ist, werden wir Ihnen noch genauer erläutern. Aber auch diverse moderne Softdrinks enthalten pro Liter etwa 106 Gramm Zucker, die binnen kürzester Zeit getrunken sind, obwohl der von der WHO empfohlene Tagesbedarf an Zucker bei 25–50 Gramm pro Tag liegt.

Beim sogenannten „Ernährungsübergang“ („Nutrition transition“) unserer Generation verlagerte sich die traditionelle, ausgewogene Küche zu einer Einheitskost, die aufgeladen ist mit Zucker. So ist Zucker nicht mehr nur ein Genussmittel und Freudenspender, der gezielt konsumiert wird, sondern ein allgegenwärtiges Suchtmittel, das in vielen Lebensmitteln steckt und auch unbewusst verzehrt wird. Viele Forscher und Ärzte sind sich mittlerweile einig, dass Zucker unter anderem die Ursache für verschiedene Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, aber auch chronische Stoffwechselkrankheiten sein bzw. diese begünstigen kann. Wie genau das mit Zucker zusammenhängt, und wie man dem Risiko vorbeugen kann, erläutern wir Ihnen genauer in diesem Buch.

ZUCKERFREI MIT EPI-FOOD

Die hier vorgestellten Leitprinzipien, Tipps und Rezepte basieren auf dem von uns, Alexandra Stech und Felicitas Riederle, entwickeltem, nährstoffbasierten Ernährungskonzept „Epi-Food“. Die Grundlage dieses Konzepts und der Begriff „Epi“ stammen von der Epigenetik, einer Wissenschaft, ab, die sich mit der Frage beschäftigt: Welche externen Faktoren können unsere Gene beeinflussen?

Sie ist Teil einer neuen Heilkunst: der sogenannten „Frohmedizin“. Diese Medizin will nicht nur gesund machen, sondern auch mehr Lebensenergie und Lebensfreude erreichen. Der Gegensatz zur „Frohmedizin“ ist übrigens die „Drohmedizin“, bei der einem die Angst vor Krankheiten vermittelt wird.

Durch Charles Darwin und Gregor Mendel geprägt, halten wir meist an der Annahme fest, dass Gene etwas Fixes, etwas Festes, etwas Unwiderrufliches sind. Moderne Genforscher sind aber mittlerweile der Auffassung, dass nur 2 Prozent unserer Gene unveränderlich sind. Die restlichen 98 Prozent warten auf ein Kommando und sind abänderbar. Und genau dieses Kommando sind die externen Faktoren, mit denen sich die Epigenetik u. a. beschäftigt. Denn Gene sind abhängig von unserem Lebensstil und unserer Umwelt: Sitzen wir jobbedingt den ganzen Tag? Betreiben wir Hochleistungssport? Sind toxische Stoffe in der Luft? Aber eben auch: Wie ernähren wir uns? – Und das betrifft alle von uns. Wer also seine Gene umschmeichelt, der wird auch seine Gesundheit positiv beeinflussen können.

Nach unserem „Epi“-Credo wird bei der Ernährung auf Weizen, Kuhmilch und raffinierten Zucker verzichtet, aber auch künstliche Aroma- oder Konservierungsstoffe finden in unseren Rezepten keinen Platz. Was aber nicht bedeutet, dass Sie süßen Versuchungen und anderen genussvollen Gerichten keinen Platz einräumen können – im Gegenteil. Aber Ihre Ernährung sollte so natürlich wie möglich gestaltet sein.

14 TAGE OHNE ZUCKER

Mit der Zuckerfrei-Challenge für 14 Tage wollen wir Ihnen helfen, das Bewusstsein für Ihren Zuckerkonsum und die daraus resultierenden Folgen zu stärken. Außerdem möchten wir zeigen, dass Genuss auch

ohne zugesetzten, industriellen Weißzucker möglich ist und dabei unsere Tipps und Tricks weitergeben, die Ihnen helfen, den Alltag zuckerfrei zu meistern. Die Challenge soll Ihnen außerdem zeigen, dass der industriell zugesetzte Zucker physiologisch sinnfrei ist, denn die für unseren Körper notwendige Energie bekommen wir auch ausreichend durch eine frische und nährstoffreiche Ernährung gedeckt, die nicht von der Industrie verarbeitet werden muss – quasi von Natur aus gut! Ein guter Nebeneffekt dabei: Es werden auch unnötige Pfunde purzeln! Also nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand und starten Sie jetzt.

Ihre Alexandra Stech und Felicitas Riederle (Epi-Food)

ZUCKER – BASICS

Die einen sagen, Zucker ist schlecht, und die anderen behaupten, dass wir ihn zum Leben brauchen. Beides ist richtig! Aber warum ist das so? Um das genauer zu erläutern, wird Ihnen hier das nötige Basiswissen in puncto Zucker vermittelt.

SÜSSES GIFT – JA ODER NEIN?

- GUT UND BÖSE
- OHNE ZUCKER GEHT NICHTS
- GESUNDHEITSBILANZ UNTER DER LUPE
- ZUCKER MACHT KRANK

GUT UND BÖSE

Unser Gehirn macht nur 2 Prozent unseres Gewichts aus, verbraucht allerdings rund 20 Prozent unseres Energiehaushalts. Der Treibstoff heißt: Zucker. Diesen kann unser Körper aus fast jeder Nahrungsquelle aus der Natur beziehen. Hierzu gehören frisches Obst, Gemüse, aber auch indirekt tierische Produkte. Aber was ist eigentlich „guter“ und was ist „schlechter“ Zucker?

KOHLLENHYDRATE – JE KOMPLEXER, DESTO BESSER

Kohlenhydrate sind chemisch gesehen Zucker, denn sie bestehen aus einer Verbindung von Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff-(Hydrate). Man erkennt sie an ihren lateinischen Begrifflichkeiten: Wenn das Kürzel „ose“ am Ende steht, ist es ein Zucker. Kohlenhydrate liefern unserem Körper die für ihn notwendige Energie, tragen maßgeblich zu unserer Sättigung bei und reihen sich neben unseren anderen Makro-Nährstofflieferanten ein, also Eiweißen (Proteine) und Fetten. Sie kommen je nach Anzahl ihrer Zuckerbausteine in unterschiedlicher Kettenlänge vor. Dabei unterscheiden wir folgendermaßen:

- **Monosaccharide** (Einfachzucker, z. B. Traubenzucker/Glukose, Fruchtzucker/Fruktose, Schleimzucker/Galaktose, u. a. in Honig, Früchten und Milch enthalten)
- **Disaccharide** (Zweifachzucker, z. B. Kristallzucker/Saccharose, Milchzucker/Laktose, Malzzucker/Maltose, u. a. in Haushaltszucker, Bier, Milchprodukten)
- **Oligosaccharide** (Mehrfachzucker, z. B. Raffinose, u. a. in Hülsenfrüchten enthalten)

Sie sind alle wasserlöslich, haben einen süßen Geschmack und werden im engeren Sinne als „Zucker“ bezeichnet.

- **Polysaccharide** (Vielfachzucker, z. B. Stärke in Pflanzen wie Kartoffeln, Getreide, Reis und Mais)

Sie sind oftmals schlecht bis gar nicht wasserlöslich und

geschmacksneutral.

Komplexe Kohlenhydrate, also Polysaccharide, sättigen uns mehr als Mono- oder Disaccharide, denn während der Verdauung dieser Kohlenhydrate werden alle Bindungen der Zuckerbausteine erst nacheinander Stück für Stück gelöst. Diese Aufspaltung beginnt schon im Mund mithilfe der im Speichel enthaltenen Enzyme (Alpha-Amylasen) und wird mithilfe der Bauchspeicheldrüse durch weitere Enzyme (Beta-Amylasen) im Dünndarm fortgesetzt. Dort werden die Zuckermoleküle weiter aufgespalten, bis sie durch die Darmwand ins Blut geschleust werden. Die so durch die Aufspaltung entstandenen Einfachzucker werden nur sehr langsam ins Blut abgegeben, da der komplexe Verdauungsprozess viel länger als bei Einfach- oder Zweifachzuckern dauert. Auf diese Weise sättigen uns die Vielfachzucker länger und lassen auch unseren Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen bzw. abfallen, denn ein starker Abfall des Blutzuckers ist für akute Heißhungerattacken verantwortlich. Aus diesem Grund sollte Energie in Form von „freiem“ Zucker – also Glukose, Fruktose, Galaktose, Saccharose, Laktose und Maltose – nur dann zugeführt werden, wenn wir diese auch wirklich brauchen. Grundsätzlich sollte die Zufuhr von „freiem“ Zucker laut der WHO auf 25 Gramm (maximal auf 50 Gramm) pro Tag beschränkt werden – allerdings nehmen viele von uns meist das Doppelte oder noch mehr auf.

GLUKOSE – DIE UNIVERSELLE WÄHRUNG

Glukose, also Traubenzucker, ist ein Monosaccharid. Mit ihr kann ATP (Adenosintriphosphat), der Hauptenergiespeicher der Zellen, hergestellt werden, welcher uns Energie für all unsere Körperfunktionen (z. B. Stoffwechsel, Verdauung, Konzentration) liefert. Benötigt der Körper sofort Energie, so wird Glukose direkt dafür abgebaut. Sobald die zersetzten Zuckermoleküle ins Blut gelangen, werden sie von dort mithilfe des Hormons Insulin, welches von der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird, zu den verschiedenen Körperzellen, wie z. B. Muskel- oder Gehirnzellen, transportiert. Dies ist ein lebensnotwendiger Vorgang, denn unser Gehirn darf niemals an einer Energieunter- oder -übersorgung leiden. Die Kontrollfunktion wird dabei vom Gehirn

selbst sowie von den Organen Leber und Magen, die die Werte im Blutzuckerspiegel messen, übernommen. Neben Heißhungerattacken kann auch ein sogenannter „Brain Pull“ die Folge bei niedrigem Blutzucker sein. Da das Gehirn einen hohen Energiebedarf hat, beansprucht es diese für sich als Erstes, auch in einer Hungersnot. Das Gehirn „bestellt“ dann den Zucker in einer Art Vorratskammer im Körper. Auf diese Weise wird das Gehirn mit mehr Zucker als alle anderen Organe in unserem Körper versorgt. Die Ausschüttung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse wird gestoppt, und erst wenn genug Energie im Gehirn vorhanden ist, übernimmt das Gehirn wieder das Kommando über die Bauchspeicheldrüse und die Speicherung von Energie.

EINMAL ZUCKER BITTE!

„Brain Pull“, also die korrekte Zuckerbestellung im Gehirn, tritt bei manchen Menschen außer Kraft.

Typ-A-Menschen nehmen bei Stress ab: Das Gehirn nimmt sich jegliche Energie aus der Nahrung, plündert alle Fett- und Glykogenreserven, wohingegen Adrenalin und Cortisol auf ein gefährlich hohes Maß steigen, was auf Dauer eine erhöhte Gefahr für z. B. Herzinfarkte, Depressionen, Hauterkrankungen oder ausbleibende Regelblutungen sein kann.

Typ-B-Menschen fahren durch ihre Dauerbelastung ihr Stresssystem herunter. Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus und hält so den Cortisolwert im Blut auf einem niedrigen Niveau. Sie werden jedoch dick: Das Gehirn fordert zu viel Zucker. Das lässt auf Dauer nicht nur unsere Geschmacksknospen abstumpfen, sondern auch die Sucht immer stärker werden.

FRUKTOSE – DER PROBLEMVERURSACHER

Fruchtzucker – also Fruktose – gehört ebenfalls zu den Monosacchariden und ist nahezu in allen Obst- und Gemüsesorten in unterschiedlicher Konzentration enthalten. Besonders Fruchtsäfte, aber auch Trockenfrüchte, verschiedene Dicksäfte und Sirupe sowie Honig weisen einen hohen Anteil an natürlicher Fruktose, aber auch zahlreiche

Nähr- und Vitalstoffe auf. Im Gegensatz dazu steht die industriell hergestellte Fruktose in Form von Haushaltszucker (Kombination aus je 50 Prozent Glukose und Fruktose) oder Glukose-/Fruktose-sirupen.

Besonders der Fruktose-Glukose-Sirup, der im US-Raum auch als „High fructose corn sirup“ bezeichnet wird, hat einen 55–90-prozentigen Anteil an künstlicher Fruktose. Ihre Verwendung hat mehrere Gründe: Fruktose ist doppelt so süß wie Glukose, wirkt als Geschmacksverstärker, hat eine gute Löslichkeit, kann kostengünstig hergestellt und sparsam verwendet werden. Im Gegensatz zur Glukose ist unser Körper nicht auf die Zufuhr von Fruktose angewiesen, daher gelangt diese nur sehr langsam ins Blut und wird auch insulinabhängig verstoffwechselt. Aufgrund dessen wurde sie lange Zeit auch als gesunde Süße verkauft: zum Abnehmen in Diätprodukten und in Süßigkeiten für Zuckerkrankte.

Für den Abbau von moderaten Fruktosemengen, wie sie in Obst und Gemüse auf natürliche Weise vorkommen, ist der Körper gerüstet, nicht aber für hohe Mengen, wie sie in Getränken, Süßwaren oder Fertigprodukten zugesetzt sind. Der Dünndarm ist in diesem Fall schnell überfordert und kann folglich die Fruktose nicht mehr ans Blut weitergeben. Auf diese Weise gelangt ein Teil der Fruktose in den Dickdarm, wo sie für die dort ansässigen Bakterien ein regelrechtes Festmahl darstellt und zu einer Vermehrung der Bakterien führt, die wiederum verstärkt Säuren und Gase produzieren. Die Folgen davon sind Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall.

Zudem kann Fruktose nur von der Leber in verwertbare Energie abgebaut werden. Ist diese allerdings überfordert, durch einen zu hohen Fruktosekonsum, kann das zu einem Kollaps der Leber führen, denn ein Übermaß von Fruktose wird im Körper in Fett umgewandelt. Die industrielle Fruktose macht also nicht nur dick, sondern auch krank, indem sie direkt in unsere Körperfunktionen eingreift und die Mechanismen im Körper durcheinanderbringt. Sie wirkt auf verschiedene Hormone und drosselt die Reaktion auf das Sättigungshormon Leptin – ergo wir verspüren schneller Hunger. Forschungsergebnissen nach zu urteilen, ist die industrielle Fruktoseflut die Ursache für die Zuckerkrankheit, Übergewicht und Herz-Kreislauf-

Probleme.

IST ZU VIEL OBST UNGESUND?

Wenn Obst verzehrt wird, dann wird der Fruchtzucker immer in Kombination mit pflanzlichen Faserstoffen aufgenommen. Eben diese Ballaststoffe sorgen dafür, dass nicht so viel Zucker verstoffwechselt wird und ins Blut übergeht. Sie verhindern so die Überdosierung von Fruktose im Körper. Langfristig wird aber eine ausgewogene Ernährung empfohlen, die sich wie die erste Woche dieser Challenge gestaltet (siehe [hier](#)).

OHNE ZUCKER GEHT NICHTS

Zucker ist wie die geballte Energie der Sonne. Sie treibt uns an, doch zu viel kann schädliche Folgen haben. Sie ist allgegenwärtig, und manchmal kommt man einfach nicht drum herum. Aber warum ist das so?

ZUCKER IST ÜBERLEBENSWICHTIG

Unser Körper kann nicht nur Zucker in Fett umwandeln, sondern auch Fett in Zucker. Letzteres nennt sich „Glukoneogenese“, wobei es sich um einen Stoffwechselweg zur Synthese von Glukose aus Nicht-Kohlenhydraten handelt und der Aufrechterhaltung eines konstanten Blut-Glukose-Spiegels auch in Hunger- und Fastenzeiten dient – eine Zuckerneuentstehung also. So betreibt unser Körper seine eigene Vorratswirtschaft, wenn es mal ernst wird.

MACHT ZUCKER SÜCHTIG?

Zucker stimuliert das mesolimbische System. Dabei handelt es sich um eine Region tief im Inneren des Gehirns, wo sich die Rezeptoren für das Hormon Dopamin befinden. Werden ebendiese stimuliert, lösen sie Glücksgefühle in uns aus. Im Volksmund kennt man es auch als das „Belohnungszentrum“, welches ein Wohlgefühl wie beim Essen oder beim Sex, also Tätigkeiten der Selbst- und Arterhaltung, verschafft. Eine zuckerreiche Ernährung führt folglich zu übermäßigen Hirnreaktionen, die unsere Selbstkontrollmechanismen „überrollen“ und so zur Sucht führen können. Hinzu kommt eine Vielzahl an Lebensmitteln mit versteckten Zuckern, die noch unbewusst den Blutzuckerspiegel immer weiter in die Höhe schießen lassen. Ein wahrer Teufelskreis also!

ZUCKER IN ZAHLEN

Noch im Jahr 1800 lag die jährliche Weltzuckerproduktion bei 0,25 Mio. Tonnen und stieg bis 1993 auf über 101 Mio. Tonnen an. Außerdem wurde seit 1900 auch eine kontinuierlich ansteigende Häufigkeit von Übergewicht festgestellt. Im Jahr 2019 wurde in Deutschland pro Kopf durchschnittlich 30,93 Kilogramm Zucker pro Jahr verzehrt. Zu erwähnen ist, dass Deutschland noch weit unter dem

Wert manch anderer Länder lag. So wurde 2014/2015 in Australien ein Pro-Kopf-Verbrauch Zucker pro Jahr von 59,2 kg gemessen. Der gemessene Zuckerkonsum von Amerika liegt hingegen unter dem europäischen Wert, was daran liegen könnte, dass Amerika vermehrt HFCS (High fructose corn sirup) verwendet.

GESUNDHEITSBILANZ UNTER DER LUPE

Es ist allseits bekannt, dass Zucker der Auslöser für verschiedene Krankheiten wie Karies und Diabetes ist, aber auch das Risiko für z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Daher sollte die Wirkung des süßen Stoffes keinesfalls unterschätzt werden.

FETTLEBER UND ADIPOSITAS

Unsere Leber ist das größte und stärkste Stoffwechselorgan. Mit der Nahrung aufgenommene Giftstoffe oder giftige Stoffwechselprodukte werden hier so umgebaut, dass sie aus dem Körper ausgeschieden werden können. Ist unsere Leber überfordert – was bei einem dauerhaft hohen Fruktosekonsum der Fall ist, kann es, wie bei einem Alkoholiker, zu einer Fettleber kommen. Auf diese Art und Weise können wir auch rasch übergewichtig werden. Fettleibigkeit – auch Adipositas genannt – führt nicht nur zu einem erhöhten Krankheitsrisiko, sondern kann auch die Ursache folgender Erkrankungen sein: Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Leiden, Fettleber und Fettgewebestörungen.

WIE VIEL ZUCKER IST ZU VIEL ZUCKER?

Der gesunde Körper eines ausgewachsenen Menschen kann 25–80 Gramm Zucker täglich verstoffwechseln. Für Kinder können schon über 35 Gramm täglich zu viel sein. Bereits 3 Äpfel ergeben ca. 27 Gramm Fruktose. Die Grenze ist also schnell erreicht!

GEFÄHRLICHES BAUCHFETT

Ein weiterer Risikofaktor für Krankheiten ist der Bauchumfang, das sogenannte Viszeraalfett. Grundlegend gibt es zwei Fettarten im menschlichen Körper: das subkutane (Unterhautfettgewebe, z. B. an Po oder Hüfte) sowie das viszerale Fett (Fett in der Bauchhöhle, rund um die Organe). Subkutanes Fett dient uns als Energiespeicher, isoliert und wärmt uns. Das Viszeraalfett ist hingegen stoffwechselaktiv, hat also die

Aufgabe, uns schnell Energie zu liefern. Zu den 200 Botenstoffen, die das Bauchfett freisetzt, gehören auch solche, die sich negativ auf den Blutdruck auswirken, die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen und Entzündungen auslösen können.

Zusammengefasst: Desto mehr viszerales Fett vorhanden ist, desto mehr Botenstoffe werden gebildet. Die Folgen davon können verschiedene Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes sein, die sogar in einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall münden können. Um dem entgegenzuwirken, sollte auf ausreichend Bewegung sowie eine ausgewogene, zuckerarme Ernährung geachtet werden.

WANN IST ES ZU VIEL?

Wann stellt sich das Viszeralfett als risikoreich für unsere Gesundheit heraus? Hier gilt der Bauch- bzw. Taillenumfang als Richtwert: Beim Mann sollte dieser idealerweise unter 94 und bei einer Frau unter 80 Zentimeter messen. Wenn der Bauch- bzw. Taillenumfang eines Mannes über 102 liegt und bei einer Frau über 88 Zentimeter, hat das Bauchfett ein kritisches Maß erreicht.

VERÄNDERUNG DER BLUTFETTWERTE

Das erhöhte Gewicht, welches sich infolge eines übermäßigen Zuckerkonsums einstellt, kann auch zu veränderten Blutfettwerten führen, denn der überschüssige Zucker wird im Körper zu Triglyceriden, also Fetten, abgebaut, die als Energielieferanten und als ein wichtiger Bestandteil des Stoffwechsels, aber auch zur Aufnahme von bestimmten Vitaminen sowie Bildung der Zellmembranen dienen. Mit einem Anstieg der Triglyceride erhöhen sich aber auch die Cholesterinwerte, und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt somit zu. Nicht benötigte Triglyceride werden im Fettgewebe eingelagert und können bei Nahrungsknappheit als wichtige Energiereserven dienen. Bei Werten, die den Optimal-Wert von 100–150 mg/dl überschreiten, spricht man von Hypertriglyceridämie, also einer Fettstoffwechselstörung. Die Folge davon ist „zähes“ Blut, d. h. der lebenswichtige Sauerstoff wird langsamer zu den Körperzellen transportiert als gewöhnlich. Mögliche Folgen können negative Auswirkungen auf die Bauchspeicheldrüse, das Herz und das Gehirn sein.