

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 8)

Viele Menschen lieben die verführerische Süße von Zucker, obwohl wir genau wissen, dass uns zu viel Zucker gesundheitlich sehr schaden kann (siehe Teil 7 dieser Reihe). Zucker findet sich *fast überall* in unserem Essen, nicht nur in gesüßtem Kaffee oder Tee oder in zuckerhaltigen Limonaden, sondern auch in Gewürzgerichten oder der Tiefkühlpizza, im Krautsalat, in Tütensuppen und erst recht im Müsli, im Fruchtjoghurt und in Dosenfrüchten. Diese Liste lässt sich beinahe unendlich verlängern. So sind etwa 80% aller Lebensmittel, die wir im Supermarkt kaufen gezuckert!

Kurzfristig macht uns Zucker glücklich, da er unser *Belohnungssystem* im Gehirn aktiviert. Dies führt dazu, dass wir Süßes konsumieren, obwohl wir eigentlich schon satt sind. Ursachen dafür können Lust oder Frust sein oder auch Stress. Leider gewöhnen wir uns zu schnell an den süßen Geschmack und kommen davon dann kaum mehr los. Zucker wird für viele Menschen zu einer Art von Sucht. Spätestens hier beginnt es für unsere Gesundheit sehr gefährlich zu werden. Im Durchschnitt konsumieren wir 100 gr. Zucker pro Tag, die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt maximal 25 gr. pro Tag (das sind ca. 6 Teelöffel), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält 50 gr. pro Tag für vertretbar. Die genannten Mengen beziehen sich auf sogenannten *freien Zucker*, also im engeren Sinne Industriezucker. Nicht gemeint ist die natürliche Süße, die Milch oder Obst von Natur aus enthalten.

Unser Zuckerkonsum ist im Durchschnitt viel zu hoch, die *Folgen sind schwerwiegend*, im wahrsten Sinne des Wortes: *Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt drohen*, zumindest steigt das Risiko für die genannten Krankheiten rasant an. Zu viel Zucker führt direkt oder indirekt zu weiteren Krankheiten, wie Karies, Bluthochdruck, Fettleber, Nierenschäden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch wie kann es gelingen, unseren Alltag mit möglichst wenig Industriezucker zu gestalten? Wie können wir auf natürliche Art und Weise unsere Speisen süßen? Wie kann es uns letztendlich gelingen uns den Süßgeschmack abzugewöhnen? Sind *Zuckeraustauschstoffe* wie Stevia, Xylit (Birkenzucker) oder Erythrit die Lösung? Oder lieber auf *Süßstoffe* wie Aspartam, Cyclamat oder Saccharin setzen? In Teil 9 erfahren Sie die Antworten auf diese Fragen. Nur so viel sei bereits verraten: Zuckerverzicht ist kein Genussverzicht.

Am schnellsten verändern Sie ihre *Gewohnheiten* dadurch, dass Sie bereits beim Einkauf zu *frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln* greifen und möglichst oft das Essen selbst zubereiten. Wenn Sie sich bei den Mahlzeiten richtig satt essen, also möglichst viel Gemüse zu sich nehmen und für genügend Eiweiß (Teil 5 dieser Reihe) und gute Fette (Teil 6 dieser Reihe) sorgen, dann kommt erst gar kein Heißhunger auf Süßes auf. Dadurch ersparen Sie sich die meist süßen Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Falk Hinneberg, (www.hinneberg.info) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info