

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 9)

Viele Menschen lieben die verführerische Süße von Zucker, obwohl wir genau wissen, dass uns zu viel Zucker gesundheitlich sehr schaden kann (siehe Teil 7 und 8 dieser Reihe).

Doch wie kann es gelingen, unseren Alltag mit *möglichst wenig* Industriezucker zu gestalten? Wir sollten immer bedenken, Haushaltszucker gehört *nicht* zu den Grundnahrungsmitteln. Die allermeiste Zeit der Menschheitsgeschichte musste die Menschheit ohne Haushaltszucker auskommen. Zwar sind das Gehirn und andere Organe auf Glukose angewiesen, der Körper ist jedoch in der Lage, diese aus anderen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln, Brot oder Gemüse selbst zu produzieren. Ein Leben ohne Zucker ist ohne weiteres möglich. Ohne Zucker zu leben ist *keine Strafe*, sondern reine Gewohnheit. Die *Belohnungen*, die auf Sie warten, sind groß: bessere Zähne, weniger Gewicht, schönere Haut und dazu ein deutlich verringertes Krankheitsrisiko. Keine Angst, Sie müssen sich in Zukunft nicht 100%ig zuckerfrei ernähren, dies ist für die meisten Menschen im Alltag ohnehin kaum zu schaffen. Es geht darum ein *Bewusstsein für Ihren persönlichen Zuckerkonsum* zu entwickeln. Deshalb sollten Sie sich immer genau die *Nährwertangaben* auf den Lebensmitteln anschauen. Und denken Sie immer daran: Zucker hat viele Namen (siehe Teil 7). So ist es deutlich gesünder Obst zu essen, als Obstsaft zu trinken. Beim Essen von Obst wird der Zucker begleitet von sättigenden Ballaststoffen. *Zuckerfallen* sind z.B. Limonaden, Fertiggerichte, Obstsäfte, Dosenfrüchte, Cornflakes, Müsli oder auch Fruchtjoghurt. Aber auch Fertigsalate, Fertiggemüse, Ketchup und Dressings zählen zu den Zuckerfallen.

Sind dann *Süßstoffe* wie z.B. Aspartam oder Saccharin die Lösung? Süßstoffe sind praktisch kalorienfrei und sind oft deutlich süßer als Zucker, haben aber meist einen Beigeschmack. Allerdings kommen viele Studien zu dem Schluss, dass künstliche Süßstoffe mit denselben Risiken verbunden sind wie ein hoher Zuckerkonsum. So ist die Zahl der stark übergewichtigen Menschen seit der Einführung von sogenannten „Diät-Erfrischungsgetränken“ stark angestiegen. So wird oftmals das Gefühl Kalorien eingespart zu haben genutzt, um an anderer Stelle deutlich mehr zu essen, das ist aber kontraproduktiv.

Sind dann *alternative Süßungsmittel* wie z.B. Birkenzucker, Erythrit oder Stevia eine gute Lösung? Wie gesund diese sind, ist stark umstritten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hält diese für unbedenklich, sofern die angegebenen Höchstmengen nicht überschritten werden. Allerdings wird z.B. Schwangeren von einem übermäßigen Verzehr abgeraten.

Nutzen Sie stattdessen lieber *natürliche Alternativen* zum Backen und Kochen wie Honig, Apfelmilchsaft, Birnendicksaft, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Kokosblütenzucker oder frische Früchte und Beeren.

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