LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. April 2025

Zucker – die süße Versuchung lauert auch zu Ostern

Zu Ostern landen wieder jede Menge Süßigkeiten in den Ostereiernestern und anschließend in unseren Mägen. Da kann man sich schon einmal fragen, warum Süßes so begehrt ist. Das Verlangen nach Süßem ist ein natürliches Phänomen und hat evolutionäre Wurzeln. Früher war Zucker eine seltene und kostbare Ressource. Das Verlangen nach Süßem veranlasste unsere Vorfahren, nach Früchten oder Honig zu suchen, die wiederum wichtige Energiequellen waren.

Warum essen wir so gerne Süßes?

Heutzutage ist Zucker leicht verfügbar und häufig wird er in unserer Ernährung überkonsumiert. Das zeigt sich insbesondere bei Fest- und Feiertagen – das Osterfest ist hier eine besonders „süße“ Versuchung.

Der Konsum von Zucker aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und löst positive Emotionen aus. Das macht es uns schwer, auf süße Lebensmittel zu verzichten. Es gibt auch eine kulturelle Komponente beim Verlangen nach Süßem: Süßigkeiten dienen oft als Belohnung, sind ein fester Bestandteil von Feierlichkeiten oder werden als eine Art Trostpflaster verwendet.

Wenn wir Süßes essen, befriedigen wir mehrere Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen. Zunächst einmal stillen wir unser Hungergefühl, da Zucker eine schnelle Energiequelle ist. Wenn wir süße Lebensmittel konsumieren, wird auch unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert, was zu einer Freisetzung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin führt. Dies kann uns in einen angenehmen und wohligen Gemütszustand versetzen.

Der Heißhunger auf Süßes

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass das Verlangen nach Süßem oft auch aus emotionalen oder stressbedingten Gründen entstehen kann. Sogenannte Stressesser haben bei Anspannung häufig selbst dann Appetit, wenn ihr Körper gar keine Nahrung benötigt. Wer jedoch bei Stress dauerhaft zu viel Süßes und Fetthaltiges isst, nimmt die Konzentration der beiden Hormone Leptin und Insulin, die die Nahrungsaufnahme zügeln, nicht mehr richtig wahr. Insulin- und Leptinresistenz nennen Wissenschaftler dieses Phänomen. Die Folge ist Übergewicht. Oft geraten die Betroffenen in einen Teufelskreis: Weil ihrem Körper durch die unausgewogene Ernährung wichtige Mineralstoffe und Vitamine fehlen, neigen sie zu Heißhungerattacken. Die wiederum führen zu noch mehr Übergewicht und weiterem Stress.

Was macht Zucker ungesund?

Ein übermäßiger Konsum von Zucker kann zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Karies, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Es ist daher ratsam, den Konsum von Zucker und süßen Lebensmitteln zu begrenzen und sich ausgewogen zu ernähren.

Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Auswirkungen von einem hohen Zuckerkonsum:

- Übergewicht und Fettleibigkeit:
  Zucker kann zu einer erhöhten Kalorienzufuhr und damit zu einer Zunahme des Körpergewichts führen.
- Diabetes:
  Ein hoher Zuckerkonsum kann zu Insulinresistenz und zur Entwicklung von Diabetes beitragen.
- Herzerkrankungen:
  Ein hoher Zuckerkonsum kann das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen, da er den Cholesterinspiegel und den Blutdruck negativ beeinflussen kann.
- Karies:
  Zucker kann Karies verursachen, indem er die Zähne angreift und zu Löchern und Entkalkung führt.
- Leberschäden:
  Zucker kann zur Bildung einer Fettleber beitragen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir Zucker nur in Maßen zu uns nehmen und uns auf gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren, um unsere Gesundheit zu erhalten. Eine ausgewogene Ernährung sollte reich an Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten sein. Sie sollte mit „guten" Fetten angereichert sein, zu denen z.B. Fischöl sowie pflanzliche Öle gehören, die alle reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Zudem sollte sie proteinreiche Lebensmittel enthalten. Diese Zusammensetzung der Nährstoffe kann helfen, das Risiko von gesundheitlichen Problemen zu minimieren.

Sind Zuckerersatzstoffe die Lösung?

Es ist wichtig zu beachten, dass Zuckerersatzstoffe keine Wunderlösung für gesundheitliche Probleme darstellen und dass eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität immer noch die besten Wege sind, um die Gesundheit zu fördern. Eine bewusste Ernährung, die reich an frischen Lebensmitteln ist, kann zudem helfen, die Lust auf Zucker zu reduzieren.

Zuckerersatzstoffe können in einigen Fällen eine Alternative zu zugesetztem Zucker sein, insbesondere für Menschen, die ihren Zuckerkonsum reduzieren möchten oder gesundheitliche Bedenken haben. Aber Achtung: Auch Zuckerersatzstoffe sollten nicht vorbehaltlos verwendet werden. Hier sind einige Punkte zu beachten.

Nachteile von Zuckerersatzstoffen und Süßstoffen:

Besonders beachten sollte man, dass Zuckerersatzstoffe bzw. Süßstoffe appetitanregend wirken können. Sie treiben den Insulinspiegel in die Höhe, wodurch der Aufbau von Fettgewebe gefördert und der Abbau von Fett erschwert wird.

Die Verwendung von Zuckersatzstoffen kann bewirken, dass man – weil man ja am Zucker spart – bei anderen Lebensmitteln ungehemmter zugreift. Das kann sogar dazu führen, dass Menschen, die zu viel Süßstoff zu sich nehmen, stärker zu Übergewicht neigen, als diejenigen, die weniger Zucker essen. Damit erreichen sie das Gegenteil von dem, was sie eigentlich wollen.

Ein erhöhter Zuckerkonsum kann sich sehr schnell ungünstig auf die Darmflora auswirken. Schon geringe Mengen an Zucker fördern die Vermehrung schädlicher Darmbakterien, was zu chronischen Darmentzündungen führen kann.

Einnahme von Zuckerersatzstoffen kann ein gesteigertes Risiko für den Diabetes Typ 2-Risiko bedeuten.

Wie kann man Zucker umgehen?

Um Zucker zu umgehen, kann man einiges beachten:

Versteckte Zucker in Lebensmitteln erkennen

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten versteckten Zucker. Dessen sollte man sich beim Einkaufen bewusst sein. Es ist angeraten, die Nährwertangaben und Zutatenlisten auf den Verpackungen lesen, um die Zuckermengen zu erkennen.

Frische Lebensmittel bevorzugen

Frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und mageres Fleisch und Fisch enthalten wenig bis keinen Zucker.

Süßgetränke vermeiden

Limonade, Energydrinks, gesüßte Tees und andere süße Getränke enthalten oft große Mengen an zugesetztem Zucker. Wasser, ungesüßter Tee und gering gezuckerte Fruchtsäfte sind gesündere Alternativen.

Natürliche Süßstoffe verwenden

Statt zugesetztem Zucker kann man natürliche Süßstoffe wie Honig, Ahornsirup oder Stevia verwenden, um Lebensmittel zu süßen.

Süßes in Maßen genießen

Es ist in Ordnung, ab und zu Süßigkeiten zu genießen, aber es ist wichtig, sie nur in Maßen zu konsumieren.

Bewegung und ausreichender Schlaf

Regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichender Schlaf können helfen, das Verlangen nach Süßem zu reduzieren.

Wenn Sie diese Hinweise für eine ausgewogenere Ernährung beachten, reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum und stärken auf diese Weise Ihre Gesundheit. Dass eine solche Umstellung nicht von heute auf morgen geht, sollte man sich bewusst sein. Geben Sie sich die Zeit – gehen Sie Schritt für Schritt in eine zuckerarme Ernährung, um so etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Und Ostern kann eine gute Gelegenheit sein, einen bewussten Umgang mit dem Zucker anzustreben.

Auf unserer Homepage unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie diesen Text auch zum Nachlesen und Hören. Außerdem gibt es ihn als Podcast – kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text und Redaktion: Andrea Sudiana; E-Mail: asudiana@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert über Zucker, seine Erscheinungsformen und Bezeichnungen

Zucker ist oft in Nahrungsmitteln versteckt. Wie wir uns für versteckten Zucker sensibilisieren können lesen Sie hier Was den Zucker so schädlich macht

Hier geht es zu einem SWR-Beitrag, warum Zucker ungesund ist