

Der Mensch ist, was er isst

Zucker – ja, bitte!

Ein paar Gedanken zur eigenen Verantwortung

Von Doris Ofenhitzer

Was ist eigentlich los? Medien stürzen sich wie ausgehungerte Bestien auf ihn. Fast zu jeder Tages- und Nachtzeit wird er angeprangert. Gebetsmühlenartig kommen immer wieder die Forderungen nach einem Verbot bis hin zum Vorwurf der Giftigkeit. Zucker, ein Naturprodukt aus unseren heimischen Zuckerrüben, wird quasi zum Buhmann der Nation abgestempelt. Jetzt ist sogar eine Zuckersteuer in der Diskussion. In Mexiko wurde sie bereits eingeführt, und in Großbritannien denkt man intensiv darüber nach. Dass so eine Maßnahme vermutlich nicht den gewünschten Effekt bringen wird, weiß man aus anderen Bereichen.

In den skandinavischen Ländern ist die Alkoholsteuer exorbitant hoch, die Zahl der Alkoholkranken auch. Zigaretten sind so teuer wie

nie zuvor, den leidenschaftlichen Raucher hält es nicht vom Rauchen ab.

Ich wage zu behaupten, dass eine Zuckersteuer nicht die Lösung der Probleme ist, für die Zucker landläufig verantwortlich gemacht wird. Es wäre zu einfach, Übergewicht und Karies, für die Zucker haftbar gemacht werden soll, allein dem Zuckerkonsum in die Schuhe zu schieben.

SO DICK WAR DIE MENSCHHEIT NOCH NIE

Erstmals leben mehr Fettleibige als Untergewichtige auf diesem Planeten. Im Jahr 1975 waren mehr als doppelt so viele Menschen untergewichtig wie fettleibig. Im Durchschnitt haben die Menschen pro Jahrzehnt seither 1,5 kg zugenommen, die Zahl der Adipösen (wirklich Fettleibigen) ist um das sechsfache gestiegen. Einerseits hungern nach wie vor Millionen, während in den Industrie- und manchen Schwellenländern Frauen und Männer so dick werden, dass es ihrer Gesundheit schadet.

DER MÜNDIGE BÜRGER

Er mischt sich ein, er demonstriert, er sagt seine Meinung, er prozessiert und fordert „gnadenlos“ seine Rechte ein. Und „das ist gut so.“ Aber in Sachen Ernährung, da ist der Bürger aus Sicht von Sozial- und Gesundheitspolitik und wohlmeinender Verbände total uninformatiert. Da stopft er unkontrolliert in sich hinein. Gerade beim Essen wäre es doch so einfach, sich umfassend kundig zu machen. Denn es gibt Koch- und Ernährungssendungen auf allen TV-Kanälen, Fernsehköche werden wie Popstars gefeiert, doch gesund gekocht wird scheinbar immer weniger. Dagegen schießen in den Innenstädten Imbissstände wie Pilze aus dem Boden. „To go“ ist das Zauberwort. Die Entscheidung, was und wie viel ich esse, treffe ich jeden Tag selbst und ganz bewusst. Doch was muten manche ihren Körpern mit Fast-Food und unkontrolliertem Trinken von Softdrinks zu?



© Can Stock Photo/pressmaster

Getränke werden offenbar nicht mehr gegen Durst, sondern als Dauerbelohnung konsumiert. Mir ist völlig unverständlich wie jemand, der vom „bösen weißen Fabrikzucker“ spricht, stattdessen überwiegend synthetisch hergestellten Süßstoffen den Vorzug geben kann.

Tiefkühlkost und Fertiggerichte haben durchaus ihre Berechtigung. Sie erleichtern vieles. So kommt, selbst wenn wenig Zeit bleibt, eine warme Mahlzeit auf den Tisch. Aber bitte alles in Maßen. Man darf die in Deutschland gehandelten Lebensmittel essen, wenn man die Mengen im Griff hat und aus dem vielfältigen Angebot gezielt auswählt. Ein Blick auf die Zutatenliste auf der Verpackung bringt Aufklärung. Aber das will niemand hören, denn es ist bequemer und einfacher, anstelle der eigenen Verantwortungslosigkeit einen anderen Schuldigen, in diesem Fall den Zucker, zu suchen, als das eigene Essverhalten zu ändern.

WAS IST ZUCKER?

Zucker ist ein Kohlenhydrat. Man unterscheidet die drei Einfachzucker Glukose, Fruktose und Galaktose, die alle in der Natur vorkommen. Chemisch unterscheiden sie sich nur in der Anordnung der Elemente im Molekül. Die meisten Pflanzen, vor allem Früchte und Speicherknollen, enthalten geringe Zuckermengen. Die Kohlenhydrate, die bei der pflanzlichen Fotosynthese entstehen, dienen als Energielieferanten, die Menschen und Tiere mit der

Nahrung aufnehmen. Mithilfe von Sauerstoff werden die Kohlenhydrate im Körper abgebaut und die darin gespeicherte Energie wird frei.

Unser Haushaltszucker ist Saccharose, ein Zweifachzucker, bestehend aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose. Seit dem 7. Jahrhundert wird Saccharose aus Zuckerrohr gewonnen. 1747 entdeckte der Berliner Chemiker Marggraf die Eignung der Rübe für die Zuckergewinnung. Damit wurde der über Jahrhunderte nur privilegierten Schichten vorbehaltene Zucker in den folgenden 200 Jahren ein Produkt für jedermann, quasi eine Sozialisation des guten Geschmacks!

AUF DAS VERHÄLTNISS KOMMT ES AN

Zucker ist leicht verdaulich und liefert schnell Energie. Für eine ausgewogene Ernährung sollte der tägliche Bedarf an Kohlenhydraten zu zwei Dritteln aus langsam abbaubaren Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten gedeckt werden. Wichtig ist dabei auch die ausgeglichene Aufnahme von Eiweiß, Fett und unverdaulichen Ballaststoffen. Auch hier trifft wieder die Regel zu: „von allem etwas!“

Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem menschlichen Körper 17 kJ Energie. Fett und Alkohol liefern übrigens 37 kJ pro Gramm. Nur eine geringe Menge an Kohlenhydraten kann in Form von Glykogen in der



ZEHN REGELN

Die zehn Regeln der vollwertigen Ernährung haben auch im dritten Jahrtausend noch ihre Gültigkeit und Berechtigung:

1. Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt
2. Essen Sie reichlich Kartoffeln und Getreideprodukte
3. Nehmen Sie 5 x am Tag etwas Obst, Salat oder Gemüse zu sich
4. Mäßigen Sie Ihren Fleischkonsum, ersetzen Sie Fleisch durch Fisch oder Gemüse, essen Sie täglich Milchprodukte
5. Halten Sie das Fett in Grenzen
6. Kontrollieren Sie Ihren Zucker, aber genauso Ihren Salzkonsum
7. Trinken Sie reichlich, mindestens 2 Liter pro Tag
8. Bereiten Sie ihre Nahrung nährstoffschonend und mit wenig Fett zu
9. Essen Sie bewusst und nehmen Sie sich dafür Zeit
10. Tun Sie täglich etwas für Ihre Fitness

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Leber (ca. 150 g/Tag) und Muskulatur (ca. 200 g/Tag) gespeichert werden. Überschüssig aufgenommene Kohlenhydrate werden in der Leber zu Fett umgebaut und im Fettgewebe gespeichert. Der Körper nimmt an Gewicht zu. Ob ich zunehme, hängt also davon ab, wie viele Kalorien ich meinem Körper zuführe und wie viele ich verbrauche – nicht, ob ich Zucker esse.

DIE MACHT DES VERBRAUCHERS

In Fertiggerichten, Soßen, Getränken und den sogenannten „Convenience-Produkten“ gibt es versteckte Dickmacher. Das sind neben Zucker, vor allem Fette. Auch bei Salz und den darin enthaltenen Farb- und Konservierungsstoffen ist kontrollierte Aufnahme geboten. Fertigprodukte können mit einer frisch gekochten Mahlzeit in ihrem ernährungsphysiologischen Wert und auch im Geschmack meist nicht mithalten, das weiß eigentlich jeder, und dennoch sind bei jeder Neueröffnung eines Supermarktes die Regale mit Convenience-Produkten wieder ein Stück länger geworden. Die Nachfrage ist da, denn der Mensch wird bequemer. Ich erinnere mich an den Versuch eines großen deutschen Kaffeeherstellers, 1984 die Kaffeepackung – mit Hinweis auf ein neues ergiebigeres Röstverfahren – nur noch mit 400 g statt mit 500 g Kaffeemehl zu füllen. Nach einigen Monaten war der Spuk vorbei. Die 400 g Packungen blieben unverkauft in den Regalen, „man hatte die Verbraucher falsch eingeschätzt“, wie der verantwortliche Manager nachher kleinlaut zugab. Verbraucher sind also nicht dumm und können mit ihrer Kaufentscheidung für eine gesunde Ernährung sehr wohl einen gewissen Einfluss ausüben.

SÜSSES MACHT GLÜCKLICH

Der Mensch liebt Süßes. Der Genuss von Süßigkeiten ist ein Stück Lebensqualität. Nachtisch bildet den Höhepunkt eines schönen Essens, Süßigkeiten sind seit Menschengedenken eine Belohnung. Süßes zu essen, ist Teil unserer Kultur und unseres gesellschaftlichen Lebens. Bei Familienfesten, Weihnachten und Ostern gehört es dazu. Die Lust auf Süßes ist dem Menschen angeboren. Schon mit der süß schmeckenden Muttermilch wird sie „vererbt“.

Zucker steigert kurzfristig die Konzentrationsfähigkeit und beruhigt. Nach dem Genuss von Süßem kann man besser schlafen. Das wussten schon unsere Vorfahren, die das Betthupferl erfanden ... natürlich nur vor dem Zähneputzen! Der Genuss von Schokolade lässt uns, dank dem glücklichmachenden Botenstoff Serotonin, der dabei im Stoffwechsel produziert wird, Entspannung und Zufriedenheit empfinden.

Interessant ist, dass Zucker den Stresspegel sinken lässt. Diesen Effekt haben Süßstoffe so gut wie nicht. Deshalb sollten wir uns kein schlechtes Gewissen einreden lassen, wenn uns der Sinn nach etwas Süßem steht.

VERURSACHT ZUCKER KARIES?

Niemand verurteilt die Sonne, weil man durch sie einen Sonnenbrand bekommen kann. Jeder weiß, dass man sich durch eine, mit entsprechendem Lichtschutzfaktor angereicherte, Sonnencreme vor Sonnenbrand schützt. Übertragen wir dies auf die Zähne:

Bakterien und Speisereste bilden im Mund Zahnbeläge. Diese sind bereits nach 24 Stunden mit bloßem Auge sichtbar, sofern die Zähne nicht geputzt werden. Es entstehen

Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Dabei spielt es keine Rolle, wodurch die Säuren entstehen. Säuren aus Obst, sogar die Kohlensäure im Mineralwasser, schädigen die Zähne in gleicher Weise. Dagegen hilft nur eine umfassende Mundhygiene mit zweimal täglich drei Minuten richtigem! Zähneputzen und einmal täglicher Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide. Wenn das nicht passiert, dann verursacht natürlich Zucker Karies. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um Haushaltszucker oder den fair gehandelten Bio-Rohrzucker vom „Titicacasee“ handelt. Das tun aber auch andere Lebensmittel, die beim Kauen im Mund Säuren bildet.

Übrigens gab es in Deutschland noch nie so wenige Neuerkrankungen an Karies wie heute – ein Beweis dafür, dass Prophylaxe und Mundhygiene entscheidenden Einfluss auf die Zahngesundheit haben, nicht der Zuckerverzehr.

BEWEGUNG VERBRAUCHT ENERGIE

Je mehr ich mich bewege, umso mehr Kalorien werden verbraucht und nicht in Fett umgebaut. Durch Bewegung werden Muskeln aufgebaut, Muskelmasse wiederum verbraucht, selbst im Ruhezustand, mehr Energie. Durch Bewegung funktioniert das Herz-Kreislaufsystem besser. Zum Schutz des Herzens ist es optimal, drei- bis fünfmal in der Woche für mindestens 30 Minuten Sport zu treiben. Wer sich ausreichend und regelmäßig bewegt, darf essen, auch Süßes, ohne dass die Waage verrückt spielt. Für Sport ist es übrigens nie zu spät: Auch wer erst im höheren Alter anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, kann dadurch seine Aussichten auf einen gesunden Lebensabend verdreifachen.

SPORT MACHT SCHLAU

Wer regelmäßig aktiv ist, tut etwas für seine Gehirnzellen. Sportler können Probleme besser lösen und sind aufmerksamer. Bewegung ist auch Gehirntraining, weil durch die stärkere Sauerstoffversorgung die geistige Leistungsfähigkeit unmittelbar gefördert wird. Schon ein regelmäßiger Spaziergang kann die Durchblutung um bis zu 20 Prozent steigern.

Die Formel heißt also „Schlau und schlank durch Sport“. Menschen sind keine Maschinen. Eine ausgewogene und vielseitige Lebensweise, die nachhaltige und ganzheitliche Aspekte berücksichtigt, hält uns gesund. Dazu gehört auch ein moderates Umgehen mit Süßem.

ES IST UNSERE VERANTWORTUNG

Gerade bei Kindern nehmen Übergewicht und damit verbundenen Krankheiten wie Diabetes Typ II oder orthopädische Probleme bedenkliche Ausmaße an. Nicht nur beim Essen, sondern auch in Sachen Bewegung, ist es Aufgabe der Eltern, Vorbild für die nächste Generation zu sein. Verbringen die Eltern ihre Freizeit am Computer oder sind ausschließlich vor dem Fernseher sportlich, dann ist die Aufforderung „Kinder, spielt doch draußen“ ungläubwürdig.

Größtenteils liegt es in unserer Verantwortung, was wir essen und wie wir unsere Freizeit verbringen. Um gesund zu bleiben, müssen wir auf Süßes nicht verzichten. Eine eindimensionale Betrachtung, dass nur der Zucker am Übergewicht in den Industrieländern schuld sei, ist zu einfach.

Halten wir uns an die Regel der heiligen Teresa von Avila, die an Aktualität nicht verloren hat: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“



Im Rahmen des Festaktes „125 Jahre Carl Beckmann auf Eglsee“ bei Straubing/Niederbayern am 30. September 2016 wurde das „Land der Zuckerrüben Gut Eglsee“ eröffnet: v.l.n.r.: Markus Pannermayr, Oberbürgermeister Straubing, Helmut Brunner, bay. Landwirtschaftsminister, Prof. Dr. Carl Christian Beckmann, Gutsbesitzer und Gastgeber, Walter Heidl, Präsident des Bayerischen Bauernverbandes, Helmut Friedl, Vorsitzender des Verbandes bay. Zuckerrübenanbauer, Dr. Thomas Kirchberg, Südzucker-Vorstand. Foto: Graber