NOVEMBER 2021 #MEINHERZHELFER AUSGABE 21

ZUCKER

DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

ZUCKER - DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Wie viele Zuckerwürfel landen in Deinem Kaffee - einer oder maximal zwei? In Anbetracht dessen sind 17 Zuckerwürfel eine ganze Menge, oder? So viel, nämlich umgerechnet **50 Gramm Zucker**, sollte der Durchschnittsmensch mit einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal täglich maximal zu sich nehmen (das entspricht 10-Energieprozent) (1). So zumindest lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Adipositas Gesellschaft und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (1,2). Die Weltgesundheitsorganisation geht sogar noch weiter und empfiehlt, die Zufuhr freier Zucker auf weniger als 5 Energieprozent zu senken (2).

Und wie viel Zucker nehmen wir tatsächlich täglich auf? Im Schnitt **95 Gramm täglich** – also fast das Doppelte. Das sind 32 Zuckerwürfel, über 200 g Weingummi, fast 1 Liter Colagetränk oder mehr als 1,5 Tafeln Vollmilchschokolade. Eine ganze Menge, oder?

Zucker - die süße Gefahr?

Um der Frage auf den Grund zu gehen, müssen wir zuerst klarstellen, was mit Zucker überhaupt gemeint ist: Zucker wird in Pflanzen gebildet und aus ihnen gewonnen. Der Großteil unseres Zuckers stammt aus Zuckerrüben, Zuckerrohr und Zuckerpalmen. Bis daraus tatsächlich der Zucker wird, den wir als Haushaltszucker bezeichnen, muss er allerdings viele Produktionsschritte durchlaufen. Der fertige Haushaltszucker schließlich wird entweder als Zutat zum Backen oder Kochen verwendet oder von der Lebensmittelindustrie Produkten zugesetzt, um sie süß schmecken zu lassen.

Zucker ist nicht per se ungesund. Wie so oft macht die Dosis das Gift. **Eine hohe Zuckeraufnahme ist mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden (3)**. Das gilt sowohl für die **Gesamtsterblichkeit** als auch für das **Risiko, infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben (4)**.

Was der Unterschied zwischen sog. freien Zuckern und Zucker ist, der natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommt (beispielsweise in Obst), und was das für den Gesundheitswert zuckerhaltiger Lebensmittel bedeutet, kannst Du in unserem Blogbeitrag nachlesen.

Wie schaffst Du es, weniger Zucker zu essen?

Einfach weniger Süßigkeiten essen? Und seltener Softdrinks trinken? Das sind schon sehr effektive Maßnahmen. Allerdings ist es damit leider oft nicht getan. Denn der Zucker versteckt sich auch in vielen anderen Lebensmitteln, in denen wir ihn nicht vermuten würden. Oder hättest Du erwartet, dass die folgenden Lebensmittel wahre Zuckerbomben sein können?

- Müsli, Müsliriegel
- Fruchtquark /-joghurt /buttermilch oder andere -milchprodukte
- Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza
- Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrate, Nektar
- süße Brotaufstriche wie Marmelade
- Fertig-Backwaren wie Donuts, aber auch herzhaftes Gebäck
- alkoholische Getränke wie Cocktails oder Longdrinks

Aber keine Angst: **Du musst diese Lebensmittel nicht für immer von Deinem Speiseplan streichen.** Es ist schon viel wert, wenn Du Dir bewusst bist, dass viele Lebensmittel oft zuckerreicher sind, als man denkt.

Grundsätzlich gilt: Je verarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es Zucker beinhaltet (5). Deshalb bemüht sich die Politik schon seit geraumer Zeit darum, dass Fertigprodukte zunehmend zuckerärmer und damit gesünder werden. Mit der **Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten** möchte das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft dazu beitragen, dass deutschlandweit die Verbreitung von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Erkrankungen eingedämmt wird (6).

Die Strategie ist ein wichtiger Ansatz der Politik. Allerdings kannst Du auch selbst jeden Tag etwas dafür tun, um Deine Zuckerzufuhr in Zaum zu halten. **Unser Tipp:** Versuche, **nur ein zuckerreiches Lebensmittel am Tag** zu essen. Das kann zum Beispiel ein Eis, ein Fruchtsaft-Cocktail oder ein süßes Gebäck sein. Es kann auch heißen, dass Du Dich beim Grillen bedenkenlos an den zuckerreichen Saucen bedienst, dafür aber eben bei den Getränken und beim Nachtisch auf Zucker verzichtest.

Hier erfährst Du, hinter welchen Zutaten sich Zucker verbirgt und wie Du es schafft, dauerhaft weniger Zcker zu essen.

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE **81190**

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS (HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/)

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

Flüssiger Zucker: Die Kalorienfalle Softdrinks

Wer im Kino, im Fast Food-Restaurant oder abends in der Bar etwas Alkoholfreies trinken möchte, der hat die Qual der Wahl: Colagetränk, Limonade, Eistee, Energy Drink, mit oder ohne Zucker, mit oder ohne Kirsch-, Vanille- oder Mandarinengeschmack, mit oder ohne Koffein... die Auswahl an Softdrinks ist schier endlos. Was sie alle vereint, ist der süße Geschmack. Eine weitere Gemeinsamkeit: Sie sind allesamt als Durstlöscher ungeeignet. Das ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auf ihren **hohen Zucker- und geringen Mikronährstoffgehalt** zurückzuführen (7). **Ein hoher Konsum dieser zuckergesüßten Getränke begünstigt unter anderem eine hohe Energieaufnahme und steigert bei Erwachsenen das Risiko, an krankhaftem Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken (8)**. Mehr über die gesundheitlichen Auswirkungen von Softdrinks liest Du hier in unserem Blogbeitrag.

Aber auch die zuckerfreien Light-Getränke schneiden nicht besser ab. Zwar liefern sie weniger Energie, allerdings enthalten sie (ebenso wie ihre zuckerhaltigen Pendants) viele Zusatzstoffe, die dem Getränk Geschmack, Farbe und Süße verleihen. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auch von diesen zuckerfreien Erfrischungsgetränken ab (7,8).

Die große Welt der Süßungsmittel

Um Lebensmittel künstlich zu süßen, setzt die Lebensmittelindustrie zwei Arten von Süßungsmitteln ein: **Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe.** Süßstoffe zeichnen sich dadurch aus, dass sie keine Energie liefern. Deshalb beeinflussen sie auch den Blutglucosespiegel nicht und fördern nicht die Kariesbildung. Auch auf unsere Verdauung wirken sie sich nicht aus (9).

Eine Sonderrolle nehmen die Süßstoffe Aspartam und Aspartam-Acesulfamsalz ein: Weil Aspartam unter anderem die Aminosäure Phenylalanin beinhaltet, muss auf Produkten, die diese enthalten, der Hinweis „enthält eine Phenylalaninquelle“ angegeben sein. Das ist wichtig für die Menschen, die an der seltenen Krankheit Phenylketonurie leiden (9).

Im Gegensatz dazu enthalten die Zuckeraustauschstoffe Energie – allerdings nur etwas mehr als die Hälfte der in Zucker enthaltenen Energiemenge. Sie können in übermäßigem Verzehr abführend wirken. Das muss allerdings auf den Lebensmitteln, denen Zuckeraustauschstoffe beigefügt sind, immer angegeben sein (9,10).

In unserem Blogbeitrag zu den Süßungsmitteln kannst Du nachlesen, welche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe in der EU aktuell zugelassen sind (hier klicken).

Du siehst schon: Die Welt der Zucker ist vielfältig und komplizierter als man denkt. Wir hoffen, dass wir Dir mit diesem Herzhelfer einen guten Ein- und Überblick geben konnten. Vergiss‘ nicht: Kein Lebensmittel, kein Nährstoff sollte verteufelt werden. Dennoch sollten zuckerreiche Lebensmittel die Ausnahme bleiben. **Wenn Du sie nur hin und wieder zu besonderen Anlässen genehmigst, schmecken sie gleich doppelt so gut – versprochen!**

Quellen

(1) Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V., Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V., Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2018): Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. Konsensuspapier. Online unter https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf

(2) World Health Organization (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Online unter https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=75A991B1E30063F9D8CF0A57D3ABA80A?sequence=1

(3) S. Ramne et al. (2018): Association between added sugar intake and mortality is nonlinear and dependent on sugar source in 2 Swedish population-based prospective cohorts. In: The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 109, Nr. 2, S. 411-23.

(4) Q. Yang et al. (2014): Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. In: Journal of the American Medical Association Internal Medicine, Vol. 174, Nr. 4, S. 516-24.

(5) J. Simmank & S. Stockrahm (2019): So süß, so gefährlich. Online unter https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/zucker-gesundheit-grossbritannien-coca-cola-steuer-uebergewicht-suessstoffe-fragen

(6) Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021): Reduktions- und Innovationsstrategie. Online unter https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/reduktionsstrategie/reduktionsstrategie_node.html

(7) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2019): DGE-Ernährungskreis. Getränke. Online unter https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraenke/

(8) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2012): Die besten Durstlöscher im Sommer. Weniger oder keine zuckergesüßten Getränke. Online unter https://www.dge.de/presse/pm/die-besten-durstloescher-im-sommer/

(9) C. Rempe, G. Maschkowski, R. Lobitz (2020): Süßungsmittel. Zusatzstoffe mit nahezu kalorienfreier Süßkraft. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/

(10) Verbraucherzentrale NRW e.V. (2020): Zucker und Süßungsmittel. Online unter https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zucker-und-suessungsmittel-48824

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.