



Die  
Ernährungs  
**D+CS**

**Zuckerfrei**  
gesünder leben



ZS VERLAG

**NDR**  
FERNSEHEN

machen nicht nur dick und führen zu Diabetes, sondern tragen ursächlich zu vielen anderen Zivilisationskrankheiten bei. Dazu gehören unter anderem:

### » **Ängste und Depressionen**

Süßigkeiten heben die Stimmung, aber der Effekt ist leider nicht von Dauer. Auf lange Sicht bewirkt Zucker das Gegenteil: Etliche Studien haben einen statistischen Zusammenhang zwischen hohem Zuckerkonsum und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Depressionen oder Ängste festgestellt.

In einer neueren Untersuchung hatten Männer, deren Zuckerverbrauch im oberen Drittel der Stichprobe lag, um 23 Prozent häufiger Ängste und Depressionen als Männer, die mit weniger als 40 Gramm Zucker am Tag im unteren Drittel lagen. In einer anderen Studie mit älteren Frauen gab es einen Zusammenhang zwischen Ernährung, die den Blutzucker nach oben treibt, und dem Depressionsrisiko. Der Verzehr von ballaststoffreichem Gemüse und Obst war mit einem geringeren Risiko verknüpft. Aber auch in anderer Hinsicht beeinträchtigt Zucker die geistige Gesundheit: Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, emotionale Labilität und suchtähnliche Verhaltensweisen wurden in Untersuchungen ebenfalls mit Zuckerkonsum in Verbindung gebracht.

### » **Erhöhtes Demenzrisiko**

Eine zuckerreiche Ernährung kann auch das Risiko, im Alter dement zu werden, erhöhen. Die Alzheimer-Krankheit könnte nach Meinung einzelner Forscher starke Parallelen zum Diabetes Typ 2 aufweisen, mit dem Unterschied, dass nicht Körperzellen, sondern Gehirnzellen insulinresistent geworden sind. Zucker und Insulin stellen normalerweise die Energieversorgung der Gehirnzellen sicher. Ist der Zucker- und Insulinstoffwechsel gestört, werden die grauen Zellen nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt. Irgendwann kommt es zu Funktionsausfällen und die Gehirnzellen gehen zugrunde. Zucker unterdrückt auch die Aktivität von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), einem Wachstumshormon, das die Bildung von Nervenzellen anregt und für das Denken und das Gedächtnis unverzichtbar ist.

### » **Karies: Säuren greifen Zähne an**

Im Zahnbelag leben Bakterien, die sich von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung ernähren. Diese wandeln sie in Säuren um, die wiederum den Zahnschmelz angreifen. Mit der Zeit entsteht so Karies. Menschen, die von Natur aus eher sauren Speichel haben, sind besonders anfällig dafür.

### » **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Ein einziges zuckerhaltiges Erfrischungsgetränk am Tag erhöht die Wahrscheinlichkeit für Kalziumablagerungen in den Arterien um 70 Prozent und das Risiko für einen Herzinfarkt um 30 Prozent – das haben Studien gezeigt. Fruchtzucker erhöht den Triglyceridwert.

Triglyceride sind Bestandteil aller Lipoproteine (Blutfette), ein besonders großer Anteil wird von Bestandteilen des Blutplasmas, den Very-Low-Density-Lipoproteinen, mitgeführt. Im Gegensatz zum Gesamtcholesterinwert, der wenig Aussagekraft hat, geht eine große Menge dieser Partikel mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck und möglichen Folgen wie Herz- und Hirninfarkt einher.

### » Gefährliche Fettleber

Eine Leber, die zu viel Zucker verarbeiten muss, kann verfetten. Etwa jeder Dritte in der westlichen Welt und jeder Vierte in Deutschland hat eine Fettleber entwickelt, meist ohne es zu wissen. Die nichtalkoholische Fettleber begünstigt die Entwicklung von Insulinresistenz, Diabetes Typ 2, Fettleber-entzündung, Leberzirrhose mit Leberversagen und Leberkrebs, sodass Zucker direkt und indirekt zu Krebs führen kann.

### » Entzündungen und Altersschäden

Zucker belastet das Bindegewebe. Er verhärtet und beschädigt das Kollagen und Elastin in Haut, Sehnen und Gelenken. Die Ursache sind klebrige Zucker-Eiweiß-Verbindungen, sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts). Diese sind an der Entwicklung chronischer Entzündungen und entzündlicher Prozesse im Körper beteiligt. Sie verschlechtern die Funktion der Zellen und lassen uns schneller altern. In einer Studie der niederländischen Universität Leiden sollten Versuchspersonen das Alter von rund 600 Personen anhand von Fotos erraten. Dabei schätzten sie Menschen mit hohen Blutzuckerwerten wesentlich älter ein, als sie tatsächlich waren.

### » Erhöhtes Krebsrisiko

Zucker ist der bevorzugte Baustoff von bösartigen Krebszellen. Diese wachsen schneller, wenn sie viel Glukose erhalten. Über bestimmte Signale bewirken Krebszellen außerdem, dass die gesunden Körperzellen den Zucker schlechter verwerten können, sodass er ihnen vorrangig zugutekommt. Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte gehen häufiger mit Krebserkrankungen einher, das haben etliche große Studien gezeigt. Seit Langem ist bekannt, dass Diabetiker, die einen chronisch erhöhten Blutzuckerwert haben, besonders oft an Krebs erkranken. Der Zuckerkonsum korreliert mit wichtigen Risikofaktoren für Krebs. Dazu gehören Übergewicht, Insulinresistenz und eine erhöhte Entzündungsneigung. Auch wenn man bereits an Krebs erkrankt ist, kann sich ein hoher Blutzuckerspiegel statistisch gesehen lebensverkürzend auswirken.

## Zuckerverzicht und Gewichtsverlust

Zu viel Süßes führt bekanntlich zu Übergewicht. Da könnte man denken: „Ich lasse die Schokolade weg, süße nur noch kalorienfrei und esse Light-Produkte. Dann müsste ich von allein abnehmen.“ Doch leider geht diese Rechnung nicht immer auf. Zuckerverzicht bewirkt nicht automatisch einen Gewichtsverlust. Denn häufig führt dies dazu, dass man statt Zucker Light-Produkte oder zuckerfreie Süßigkeiten isst, die in der Summe mehr Kalorien haben als ein zuckerhaltiges Produkt. Um Gewicht zu verlieren, muss der Verdauungsstoffwechsel gut funktionieren. Das heißt, dass man nicht nur auf Zucker verzichten sollte und Kalorien reduzieren muss, sondern auch auf einen gesunden Essrhythmus und eine ausgewogene Mischkost achtet. Drei Hauptmahlzeiten täglich mit vier- bis fünfstündigen Esspausen dazwischen und viel Bewegung sind optimal.

# ERSTE HILFE GEGEN DIE LUST AUF SÜSSES

Ob Schokolade, Kuchen, Pudding, Eis oder Pralinen – manchmal ist der Heißhunger auf Süßes so groß, dass Widerstand zwecklos erscheint. Wenn Ihnen das oft passiert, haben wir hier ein paar Tipps als Soforthilfe für Sie.

## **Ablenken statt nachgeben**

Viele Menschen greifen zu süßen Leckereien, wenn Sie sich langweilen. Den Effekt gibt's auch zuckerfrei: Überlegen Sie, was Sie gerne tun, was Sie aufheitert, ablenkt und auf neue Gedanken bringt. Sehen Sie sich ein witziges Videofilmchen an oder hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Knabbern Sie eine Mandel oder trinken Sie eine Tasse Tee oder Espresso. Wärme vermittelt gute Gefühle.

## **Bitter gegen süß**

Besorgen Sie sich in der Apotheke Bittertropfen-Konzentrat. Das zügelt den Appetit und bremst den Heißhunger auf Süßes. Angenehmer Nebeneffekt: Bitterstoffe sind sehr gesund, wirken verdauungsfördernd und eignen sich auch für die Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden (siehe auch Seite 31). Am besten nehmen Sie sie ein, sobald sich eine Heißhungerattacke ankündigt: einfach fünf bis zehn Tropfen auf den Handrücken geben und ablecken.

## **Ersatz aus dem Gewürzregal**

Gewürze wie Chili, Kardamom, Koriander, Nelke, Vanille und Zimt verringern die Gefahr, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und der Körper mit Heißhunger-attacken auf sich aufmerksam macht.

## **Kaugummi mit**

## **Ein Glas Wasser trinken**

## **Minzgeschmack**

Mal schnell ein Törtchen zum Trost einschieben, gedankenverloren den Schokoriegel vertilgen, um Stress abzubauen, oder die Bonbontüte plündern, weil sie gerade geöffnet ist? Damit Ihnen das nicht passiert, hilft zuckerfreier Kaugummi mit starkem Minzgeschmack. Das Kauen ist eine ablenkende Tätigkeit und der Minzgeschmack bremst den Appetit.

## **Nur riechen, nicht anfassen**

Schnuppern gegen süße Sinnlos-Snacks: Riechen Sie an einem Fläschchen mit Vanillearoma oder zünden Sie Vanillekerzen beziehungsweise Räucherstäbchen an. Der angenehme Duft sorgt dafür, dass das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird. Garantiert ohne Kalorien!

Hunger auf Süßes kann auch eine Fehlinterpretation des eigenen Befindens sein. Wenn man sich unwohl fühlt, weil man leicht dehydriert ist und eigentlich etwas trinken müsste, greift man stattdessen zu Naschereien. Trinken Sie ein Glas Wasser, wenn Sie Appetit verspüren, aber nicht wirklich hungrig sind. Nach ein paar Minuten ist der Heißhunger vielleicht verflogen.

## **Schnell zum Zähneputzen**

Nach dem Abendessen noch ein bisschen naschen, weil es vor dem Fernseher so gemütlich ist? Das ist eine Angewohnheit, die man sich wieder abgewöhnen kann. Es fällt leichter, wenn Sie nach dem Abendessen schon die Zähne putzen. So überlegen Sie länger, ob Sie noch einmal Zuckriges dranlassen. Schließlich müssten Sie dann noch mal putzen. Der Trick hilft übrigens auch, wenn es so lecker schmeckt, dass man nur schwer wieder aufhören kann: Der frische Atem nach dem Zähneputzen unterbricht das Geschmackserlebnis.