

RATGEBER KINDER

SARAH SCHOCKE

ZUCKERFREI *für* KINDER

*Gesunde Alternativen und
Strategien für den Alltag*



G|U

Und wenn es »nur« die Milchzähne sind?

Nun mag man denken, die fallen doch sowieso wieder aus. Aber ist Karies einmal im Kindermund, besteht ein höheres Risiko, dass das so bleibt, auch bei den späteren Zähnen. Außerdem können zerstörte Zähne abbrechen und Essen und deutliches Sprechen erschweren. Um Karies von Anfang an entgegenzuwirken, gibt es vier Regeln:

- Zähne putzen nach dem Frühstück und dem Abendessen, jeweils mindestens 2 Minuten.
- Zuckerfreier Vormittag.
- Maßvoll Süßes naschen am Nachmittag.
- Eltern putzen abends die Zähne nach, bis ins Grundschulalter.

DIE LUST AUF MEHR MACHT KRANK

Neben Karies kann hoher Zuckerkonsum weitere Beschwerden und Krankheiten begünstigen. Übergewicht steht in engem Zusammenhang mit hohem Zuckerkonsum. Obendrein bringen die überschüssigen Pfunde zahlreiche weitere Gesundheitsprobleme mit sich: Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme oder Gelenkschäden sind nur einige davon. □

Sie sollten zugesetzten Zucker weitgehend vermeiden - Zucker im Fruchtjoghurt etwa oder im Müsli oder im Salatdressing -, weil Ihr Kind ohnehin zahlreichen Zuckerquellen ausgesetzt ist, die Sie nicht beeinflussen können (siehe >).

GLYKÄMISCHER INDEX

Der glykämische Index (GI) beschreibt, wie sich der Genuss von einem kohlenhydratreichen Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Lebensmittel mit einem hohen GI lassen den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe steigen, bei Lebensmitteln mit niedrigem GI geschieht dies langsamer und/oder nicht so stark. Letzteres ist das, was wir durch eine gesunde Ernährung anstreben, da ein langsamer Anstieg vor negativen Folgen wie Heißhunger, Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten schützt. Ein glykämischer Index unterhalb von 55 gilt als niedriger, unterhalb von 70 als mittlerer und alles andere als hoher Wert. Während Haushaltszucker einen hohen GI hat, haben Zuckeralternativen teils geringere Werte. Ob der GI hoch oder niedrig ist, hat jedoch viele Gründe. Ausschlaggebend sind auch Zubereitungsart und Zusammensetzung der ganzen Mahlzeit.



MACHT ZUCKER SÜCHTIG?

Zucker scheint sich auf Gehirn und Verhalten ähnlich auszuwirken wie Rauschmittel. Daher ist häufig von Zuckersucht und Abhängigkeit die Rede. Doch ob man süchtig nach Zucker sein kann, ist unter Psychologen und Hirnforschern umstritten.

Erwiesen ist: Zucker ruft einen Belohnungseffekt im Gehirn hervor, vergleichbar mit dem von Drogen. Allerdings gibt es große Unterschiede zu Drogenkonsum oder anderen Abhängigkeiten. Süchtige haben ein unstillbares Verlangen nach einer Substanz, und wenn sie an den »Stoff« nicht drankommen, leiden sie unter Entzugserscheinungen. Alles dreht sich nur noch um die Droge.

Auch Schokolade und Kuchen können uns und unsere Kinder verführen, können Heißhunger und ein großes Verlangen auslösen, aber machen sie wirklich süchtig? Wohl kaum. Allein genetisch sind wir darauf programmiert, energiereich zu speisen. Und Zucker liefert nun mal viele Kalorien und schmeckt nebenbei schön süß, wird also von unserem Körper als

»ungefährlich« eingestuft, im Gegensatz etwa zu bitteren Lebensmitteln wie Artischocken oder Chicorée.

STANDHAFT BLEIBEN!

Zwar überschneiden sich die Gehirnareale, die Lust auf Essen und Verlangen nach Drogen steuern. Aber das Verlangen nach Süßem hält kürzer an und nimmt auch irgendwann wieder ab. Es tritt eine Sättigung ein und wer standhaft bleibt, erlebt, dass der Heißhunger wieder verschwindet. Im Gegensatz zum Verlangen nach Nachschub bei Drogenabhängigen. Darüber hinaus beeinträchtigt Zuckerkonsum unser Verhalten nicht so massiv.

BILLIG UND OMNIPRÄSENT: GEZUCKERTE LEBENSMITTEL

Zucker wirkt also in einigen Bereichen ähnlich wie Drogen, in anderen jedoch ganz anders. Dass vor allem zugesetzter Zucker diese Wirkung entfaltet, macht sich die Lebensmittelindustrie zunutze. Zucker taucht zu oft in verarbeiteten Produkten auf. Klar, als Aromastoff, Geschmacksträger, Konservierungsmittel und zudem kostengünstig, aber wohl auch, um das Belohnungssystem zu aktivieren, um Verlangen zu wecken und um uns zum Wiederkauf des Produktes zu bewegen.

Kinder sind eine besonders gefährdete Gruppe dafür, sollen sie doch schon im frühestmöglichen Alter an einen bestimmten Geschmack, ein Produkt, eine Marke gebunden werden. Zucker kann also abhängig machen, aber nicht in dem Ausmaß wie Drogen.



Immer mehr Kinder leiden unter Übergewicht, den gesundheitlichen Folgeschäden und nicht zuletzt Hänseleien bis hin zu sozialer Ausgrenzung.

ZUCKER – HEIMTÜCKISCH ODER HARMLOS?

Es geht hitzig zu in der Diskussion, ob Zucker nun böse ist oder nicht. Jeder legt die Argumente und Fakten für sich passend aus. Was zurückbleibt, ist ein verwirrter Verbraucher, der, je nachdem, welche Stellungnahme er gerade gelesen hat, auf die eine oder die andere Seite gezogen wird. Das Problem: Überall sind hochkalorische, verzuckerte, stark verarbeitete Lebensmittel verfügbar, die uns permanent schmackhaft gemacht werden. Hier drei zuckerkritische Argumente, die immer wieder ins Gespräch gebracht werden, und was dahintersteckt:

Argument 1: Zucker versteckt sich in Lebensmitteln

Viele Industrievertreter sagen: Zucker wird nicht in Lebensmitteln versteckt. Es ist für jeden in der Zutatenliste und in der Nährwerttabelle nachlesbar, welche Art und wie viel Zucker im Produkt steckt.

Das stimmt. Allerdings können Werbeaussagen wie »weniger süß« oder »nur mit Fruchtsüße« Verbraucher verwirren und suggerieren, die bessere Wahl gegenüber einem Konkurrenzprodukt zu sein. Zudem gibt es über 70 Begriffe für Zucker! Als Laie den Durchblick zu behalten und zu beurteilen, welche Zutaten Zucker sind, fällt schwer. Außerdem kommt Zucker in Produkten vor, in denen ihn Verbraucher nicht erwarten, etwa in Salamipizza oder Fleischsalat.

Argument 2: Zucker macht Übergewicht

Viele Industrievertreter sagen: Übergewicht ist multikausal, kann also verschiedene Ursachen haben. Ein wichtiger Punkt sei zum Beispiel Bewegungsmangel.

Das stimmt grundsätzlich. Die Gründe für Übergewicht reichen von persönlicher Veranlagung über Bewegungsmangel bis zu einem Zuviel an Kalorien. Zucker kann jedoch dazu beitragen, dass wir Heißhunger bekommen und mehr essen, als wir eigentlich wollen und brauchen (das macht Bewegungsmangel nicht). Und Zucker in Getränken beispielsweise hat keine andere Funktion, als schön süß zu schmecken. Er macht nicht satt, sondern dick, zumindest wenn zuckerhaltige Getränke nicht nur ab und zu in kleinen Mengen, sondern täglich literweise als Durstlöscher auf den Tisch kommen. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zuckerhaltigen Getränken und Übergewicht. Und mal ehrlich, wenn wir einen Faktor kennen, der dick macht, dann versuchen wir den doch in den Griff zu bekommen, oder?

Argument 3: Verbraucher brauchen Wahlfreiheit

Viele Industrievertreter sagen: Wir haben von zuckerfrei bis zuckerreich die gesamte Produktpalette, aus der jeder das wählen kann, was zu seiner Ernährungsphilosophie passt. In diese Wahlfreiheit sollte sich die Politik nicht mit vorgeschriebenen Rezepturen einmischen und den Verbraucher bevormunden.

In diesen Tenor stimmt die zuständige Ministerin für Ernährung und Landwirtschaft, Julia Klöckner, ein und will Deutschland hier keine Vorschriften machen. Den Verbraucher schützen will sie aber anscheinend auch nicht. Mögliche Maßnahmen werden von gesundheitsbezogenen Verbänden seit Jahren vorgeschlagen: eine Umverteilung der Mehrwertsteuer, sodass Lebensmittel wie Obst und Gemüse günstiger und Fertigprodukte teurer werden, eine Ampelkennzeichnung für Lebensmittel oder verbindliche Richtlinien für die Kita- und Schulverpflegung. Mit diesen Maßnahmen werden Rezepturen keineswegs vorgeschrieben. Es soll auch kein Zuckerverbot geben, nur weniger Zucker in teilweise völlig übersüßten Produkten.

Nichtraucher werden geschützt, indem es extra ausgewiesene Raucherbereiche gibt. Ähnliches sollte mit Zucker möglich sein, sodass derjenige, der will, die Extraportion Zucker bekommt, hingegen diejenigen, die unwissentlich zu viel Zucker konsumieren, geschützt sind. Das hat nichts mit Bevormundung zu tun, sondern mit echter Wahlfreiheit für alle. Für mehr Transparenz sorgen fünf große deutsche Hersteller, die auf ihren Produkten die Nährwertzusammensetzung mittels einer Farbskala bewerten (Nutri-Score).