Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

Artikel: Stärke zeigen : bei süssen Sachen öfter mal nein sagen!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558252

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stärke zeigen: Bei süssen Sachen öfter mal nein sagen!

Glücklich die Kinder, deren Grossväter ihnen mit Bonbons zeigen, dass sie «etwas ganz Besonderes» sind. Glücklich? Sie werden den Opa über kurz oder lang mit kariösen Milchzahnstummelchen anstrahlen – wenn nicht noch Schlimmeres passiert. Denn Zucker gilt nicht nur als Zahnkiller – Droge, süsses Gift, Vitaminräuber, Krank- und Dickmacher sind andere, wenig schmeichelhafte Übernamen für eine Substanz, die von niemandem gebraucht, aber von zu vielen vernascht und geliebt wird.

Nachdem die Menschheit praktisch jahrtausendelang ohne Zucker gelebt hat, verfällt sie nun dem Glauben, Zucker sei unentbehrlich. Die Zuckerindustrie wird nicht müde, durch zahlreiche Gutachten und Untersuchungen beweisen zu wollen, der süsse Stoff sei «gesund» und führe nicht nur zu einer Verbesserung der Konzentration und «subjektiven Stimmungslage», nein, der Konsum von Zucker* senke auch «die Zahl der Fehler beim Autofahren» und steigere ganz allgemein die Leistungsfähigkeit, nicht nur bei körperlicher, sondern auch bei psychischer Belastung.

** Zucker = Saccharose, siehe «Lexikon» auf S. 18: Haushaltzucker*

Es gibt keinen guten Grund, Zucker zu essen

In der Tat ist der Aberglaube, Zucker sei Gehirn- und sogar Nervennahrung weit verbreitet. Richtig ist, dass der Körper, insbesondere die Muskel- und die Gehirnzellen, den Einfachzucker Glukose als Energiequelle benötigt.

Die Energie wird aus stärke- und zuckerhaltigen Lebensmitteln gewonnen. Alle Zuckerarten und auch die Stärke, die zu den Mehrfachzuckern gehört und aus zu langen Ketten verknüpften Traubenzuckermolekülen besteht, müssen solange zerlegt werden, bis sie in Form des einfachen Traubenzuckers (Glukose) zur Verfügung stehen. Zu diesen Prozessen braucht der Organismus unter anderem Vitamin B1. Dieses Vitamin, auch *Thiamin* genannt, muss kontinuierlich zugeführt werden, da es nicht in grösseren Mengen gespeichert wird. Die Natur hat es so eingerichtet, dass die meisten

stärkehaltigen Nahrungsmittel gleichzeitig auch Vitamin B1 enthalten. Weissmehl, polierter Reis und Haushaltzucker enthalten allerdings keinen Deut davon. So verbraucht der Mensch, der viel von diesen hochgereinigten Produkten isst, seine Vitamin B1-Vorräte zum Abbau des Zuckers statt sie für die Bildung und Weiterleitung von Nervenreizen zu verwenden – Zucker als Vitamin-Räuber.

Glukose (Traubenzucker) steckt, neben Fruchtzucker, auch im Haushaltzucker. Doch kommt in den Kohlenhydraten von ausgewogener Nahrung Glukose in so ausreichenden Mengen vor, dass jede zusätzliche Aufnahme von isoliertem, industriell hergestelltem Zucker so überflüssig wie kalorienreich ist. Die Produktion von Traubenzucker aus Stärke ist in der Regel auch deshalb wünschenswerter, weil sie langsam erfolgt. Der schnell verfügbare Traubenzucker (pur oder aus dem Haushaltzucker) verursacht nämlich schnelles Ansteigen und Absinken der Blutzuckerwerte, was ernährungsphysiologisch nicht günstig erscheint und zudem ständige Hungergefühle hervorruft.

Mediziner und Ernährungswissenschaftler machen den Zucker für viele Leiden (mit-)verantwortlich: Herz- und Gefässerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes, Magen-Darmstörungen, Pilzbefall, Immunschwächen, selbst psychische Störungen werden dem (zu hohen) Zuckerkonsum zugeschrieben. Doch die strikte Beweisführung ist schwierig – mit einer Ausnahme: der Karies und Parodontose. Dass Zucker hingegen als *Schadstoff* bezeichnet werden darf, bestätigten die Richter am Bundesgerichtshof 1991 mit der Begründung, im Zucker stecke «ein nicht zu vernachlässigendes Gefährdungspotential».

Ein erhöhter Vitamin B1-Bedarf besteht, wenn man sehr wenig isst oder sich falsch ernährt, bei Lebererkrankungen oder Diabetes, bei Leistungssport, in der Schwangerschaft oder während des Stillens. Auch für ältere Menschen oder Kantinenesser sind zusätzliche Gaben günstig. Dabei ist es sinnvoller, mehrmals kleinere Dosen aufzunehmen als eine grosse Einzeldosis. Vitamin B1 wird in reichlichen Mengen geliefert von Soja, Weizen (Vollkorn), Roggenmehl, Vollkornreis, weissen Bohnenkernen, grünen Erbsen, Blumenkohl, Spargeln, Kartoffeln.

Die Menge macht's

Dabei liegt das Problem weniger in der Schädlichkeit an sich als in den Mengen, die wir zu uns nehmen. Da die Gummibärchen, Schokoriegel, Pralinen und Torten kaum je als Zwischenverpflegung bei einem Marathonlauf dienen, sondern allzu oft in der Kinopause, vor dem Fernseher oder als Krönung eines üppigen Essens vernascht werden, verwandelt sich ein grosser Teil der Zuckerenergie in Fettpolster. Schon jedes zehnte Kind in der Schweiz und in Deutschland leidet an Übergewicht und trägt damit neben Extra-Kilos auch Gesundheitsrisiken und seelische Probleme mit sich herum – von den Erwachsenen ganz zu schweigen.

Mit 120 g Zucker oder 27 Stück Würfelzucker versüsst sich jeder von uns das tägliche Leben – sagt die Statistik. «Ich mit Sicherheit nicht», werden Sie sagen, «so viel zuckere ich gar nicht». Und doch stimmt die Zahl. Denn in den 120 Gramm (= 470 kcal oder 2036 kJ) steckt nicht nur der Zucker aus der Zuckerdose oder den Süssigkeiten, sondern auch der versteckte Zucker in den Limos, Colas und Milchgetränken, im Fruchtjoghurt, im Ketchup, im Senf, in der Mayonnaise oder Remouladensauce, in der Tütensuppe, im Apéritif-Cracker, in der Wurst, im Tomatenpüree, in der fertigen Salatsauce

Um das Jahr 1800 herum, als Zucker noch sehr teuer und somit eine Zutat der Reichen war, lag der Verbrauch pro Kopf und Jahr in Europa bei knapp einem Kilo. Hundert Jahre später waren es drei bis vier Kilo, heute sind es 40.

Lesen Sie weiter auf S. 20

Kleines Lexikon rund um den Zucker

Brauner Zucker, auch Rohzucker genannt, ist nicht, wie viele glauben, gesünder als weisser Zucker, sondern nur «schmutziger», weil weniger raffiniert oder mit Melasse gefärbt.

Einfachzucker – Alle Zucker sind Kohlenhydrate, und man teilt sie nach ihrem Aufbau in Einfach-, Doppel- oder Mehrfachzucker ein. Einfache Zucker kann der Körper schneller aufschlüsseln und in Energie umwandeln als zusammengesetzte Zuckerverbindungen.

Einmachzucker wird meist aus der Billigvariante des Haushaltzuckers, dem Weisszucker, hergestellt. Durch Farbstoff auch rot gefärbt.

Fruchtzucker oder Fruktose hat von allen Einfachzuckern die grösste Süsskraft. Kommt in Früchten und im Rohr- bzw. Rübenzucker vor.

Gelierzucker ist Haushaltzucker mit Zusatz von Pektin und Zitronen- oder Weinsäure. Zur Herstellung von Konfitüren und Gelees.

Glykogen wird in der Leber und den Muskelzellen als Reservestoff gelagert und kann bei Bedarf vom Körper zu Traubenzucker abgebaut und an das Blut weitergegeben werden.

Hagelzucker ist grobkörniger Haushaltzucker zum Verzieren von Gebäck.

Haushaltzucker ist ein Doppelzucker, bestehend aus Trauben- und Fruchtzucker. Heisst auch Saccharose und ist nichts anderes als Rohr- oder Rübenzucker, zwischen denen übrigens keinerlei Unterschied besteht. Wird auch Fabrik- oder Industriezucker genannt, weil er hochgereinigt ist, keinerlei Vitalstoffe enthält und nichts als «leere» Kalorien liefert.

Inulin ist ein natürlicher Mehrfachzucker, der aus Fruchtzucker aufgebaut ist und sich im Pflanzenreich als Reservestoff findet. Artischoken und Topinambur enthalten besonders viel Inulin, das in der Diabetiker-Ernährung eingesetzt wird.

Invertzucker entsteht durch Auflösung (Inversion) von Haushaltzucker (Saccharose) und beinhaltet Traubenzucker und Fruchtzucker zu gleichen Teilen. Aromatisierte und gefärbte Invertzuckercremes wurden früher unter der Bezeichnung Kunsthonig angeboten.

Kandis wird aus Zuckerlösungen durch langsames Auskristallisieren gewonnen. Man unterscheidet weissen und braunen Kandiszucker. Brauner Kandiszucker wird aus einer geringeren Reinheitsstufe gewonnen (Kandisfarin) oder durch Zusatz von karamelisiertem Haushaltzucker.

Maiszucker oder Maissirup (Isoglukose) wird aus Maisstärke hergestellt und ist mit flüssigem Invertzucker zu vergleichen. Findet in der Getränkeindustrie und bei der Obstkonservierung Verwendung.

Malzzucker (Maltose) tritt in keimendem Getreide durch die Spaltung von Stärke auf. Der aus Traubenzucker bestehende Doppelzucker ist weniger süss als Rohrzucker. Wird bei der Herstellung von Bier und Malzbonbons gebraucht.

Melasse, ein dunkelbrauner Sirup mit lakritzähnlichem Geschmack, ist das letzte Abfallprodukt aus Zuckerrohr und Zuckerrübe, aus dem sich die weitere Zuckergewinnung nicht mehr lohnt. Enthält Mineralstoffe und Spurenelemente.

Milchzucker oder Laktose kommt in der Milch von Säugetieren und in der Muttermilch vor. Besteht aus Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose). Schmeckt wenig süss und ist in Wasser schwer löslich. Wird auch aus Molke gewonnen.

Puderzucker oder Staubzucker: sehr fein gemahlener Haushaltzucker.

Raffinade ist nichts anderes als der gebräuchliche Haushaltzucker, der gewissen Reinheitsvorschriften entsprechen muss.

Rohrzucker – Bezeichnung für Haushaltzucker (Saccharose) aus Zuckerrohr.

Rübenzucker – Bezeichnung für Haushalt-

zucker aus Zuckerrüben. Wird erst seit Beginn des 19. Jahrhunderts industriell hergestellt.

Süssstoffe sind chemische Verbindungen ohne jede Verwandtschaft zu Zucker. Sie liefern keine Kalorien, schaden den Zähnen nicht und sind ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Aber sie stacheln das übermässige Verlangen nach Süssem eher an als es zu dämpfen. Aspartam (E 951) ist ein 1965 entwickelter künstlicher Süssstoff, dessen Süsskraft 200mal höher ist als die von Haushaltzucker. Baut sich jedoch bei Temperaturen von 180 °C ab, daher nicht zum Backen geeignet. Nimmt insofern eine Sonderstellung ein, als er aus zwei Aminosäuren, also aus natürlich vorkommenden Eiweissbausteinen, besteht und wie diese im Organismus abgebaut wird. Das hitzestabile Acesulfam (E 950), Cyclamat (E 952) und der älteste künstliche Süssstoff, das Saccharin (E 954), sind reine Kunstprodukte und daher sicher nicht für die gesunde Ernährung geeignet. Auf der anderen Seite hat sich, bei vorschriftsmässigem Gebrauch, die von der Zuckerlobby behauptete Schädlichkeit nie bestätigt.

Traubenzucker wird auch Glukose genannt. Er gehört zu den Einfachzuckern und ist Baustein des Haushaltzuckers und fast aller Mehrfachzucker. Schmeckt süss und ist in Wasser leicht löslich. Kommt in vielen süssen Früchten und Honig vor. In geringer Menge findet sich Traubenzucker als Glukose im Blut (Blutzucker). Traubenzucker kann die Darmwände unverändert durchdringen und wird sofort vom Blut aufgenommen. Dass Traubenzucker als Energiespender zur schnellen, kurzfristigen Leistungssteigerung beim Sport, sozusagen als gesundes Doping, geeignet sei, gehört zu den (korrigierten) Irrtümern der Ernährungs- und Medizinforschung.

Vollrohrzucker ist weit weniger stark bearbeitet als weisser Zucker (und weniger gereinigt als brauner Zucker) und enthält deshalb noch Vitamine und Mineralsalze aus dem natürlichen Zuckerrohr. Handelsname Sucanat. Vollrohrzucker aus kontrolliert biologischem Anbau wird neben Honig und Birnenkonzentrat in A. Vogel's Santasapina-Hustensirup zum Süssen verwendet.

Weisszucker wird die mindere (zweite) Qualität des Haushaltzuckers genannt. Im Gegensatz zum Namen nicht rein weiss, dafür billig.

Würfelzucker – angefeuchteter Haushaltzucker wird in Formen gepresst und wieder getrocknet.

Zuckeraustauschstoffe und Süssstoffe werden oft zu Unrecht in einen Topf geworfen. Zuckeraustauschstoffe enthalten keinen Zucker, haben aber etwa gleichviele Kalorien. Sie können vom Diabetiker insulinunabhängig verwertet werden. müssen aber in der Diät berechnet werden. Die wichtigsten sind Sorbit (in vielen Früchten, industriell aus Maisstärke hergestellt/E 420) und Xylit, das aus Holzzucker in Holz, Stroh und Kleie abgeleitet wird und natürlicherweise in Früchten, Beeren und Pilzen vorkommt. Seltener verwendet wird Mannit (früher aus dem Saft der Manna-Esche, heute aus Invertzucker oder Glukose gewonnen/E 421). Alle drei können Durchfall und Blähungen verursachen, besonders schlecht verträglich ist Mannit. Daneben bieten verschiedene Firmen synthetisch hergestellte Fruchtzucker in Pulverform an. Sie schmecken ähnlich wie Haushaltzucker und haben dabei eine etwas stärkere Süsskraft. Ihr (kleiner) Vorteil: Weil sie vom Körper langsamer aufgenommen werden als Traubenzucker, belasten sie den Blutzuckerspiegel weniger.

oder in den Fischkonserven. Zählt man das alles zusammen, kommt man auf die ominösen 40 kg pro Kopf und Jahr.

«An Zucker sparen, grundverkehrt! Der Körper braucht ihn, Zucker nährt!» – Zuckerwerbung aus dem Jahre 1927. Heute werden etwa 900 Millionen DM im Jahr für TV-Werbung ausgegeben, um die Kids und deren Eltern von den Vorzügen stark gezuckerter Lebensmittel und Süsswaren zu überzeugen.

La dolce vita oder die süssen Verführer

Es gibt Wissenschaftler, die allen Ernstes (im Auftrag der Zuckerlobby?) behaupten, die Lust auf Süsses sei angeboren und vorprogrammiert, weil schon Neugeborene lächelten, wenn man ihnen Zuckerlösung anbiete, bei bitteren Tropfen hingegen das Gesicht verzögen. (Warum schmeckt dann Muttermilch eher fad und gar nicht süss?)

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass Kinder, die ein paarmal stark gezuckerte Speisen gekostet haben, ungesüsste Gerichte ablehnen. So gerät ihre Ernährung nach und nach zum reinen Zuckerschlecken: Vom gesüssten Tee im Nuckelfläschchen bis zu zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten, die den Appetit auf Besseres verderben. Zwar gibt es keine Sucht nach Süssem im klassischen Sinn, dazu fehlt dem Zucker die euphorisierende Wirkung. Doch der Heisshunger nach Süssem wird immer häufiger konstatiert. Und dass der Genuss von Süssigkeiten oft mit Zuneigung, Anerkennung, Belohnung, Trost oder freudiger Überraschung verbunden ist, macht die Situation auch psychologisch kompliziert.

Genuss ohne Reue

Viele (Natur-) Ärzte raten von jeglichem Zuckergenuss strikt ab, weil Zucker den Stoffwechsel belastet und den Umbau zu Fett sowie die Übersäuerung des Organismus begünstigt. Wer ganz auf Zucker verzichtet, wird es an seinem guten Gesundheitszustand merken.

Verbote führen jedoch meist zu nichts anderem als zu mehr geheimer Attraktivität des Untersagten. Deshalb ist es hilfreicher, sich selbst einzugestehen, mit Zucker zu einem Genussmittel zu greifen – und solcherart Genuss nicht mit pseudo-wissenschaftlichen Argumenten von «gesunder» Energie, Hirn- und Nervennahrung zu verbrämen. Ausserdem lassen sich Geschmacksnerven umschulen. Und es gibt viele Möglichkeiten, den Zucker da und dort allmählich zu reduzieren, da und dort wegzulassen. Bereiten Sie statt eines gekauften Fruchtjoghurts, in dem 4 bis 5 Kaffeelöffel Zucker versteckt sind und die Früchte mit der Lupe gesucht werden müssen, ein Naturjoghurt mit frischem Obst, Beeren oder Dörrfrüchten zu. Verdünnen Sie gezuckerte Fruchtsäfte mit Wasser, sie löschen den Durst besser und machen weniger dick. Wenn Sie darauf achten, werden Sie viele andere Gelegenheiten finden.

Fallen Sie auch nicht auf den üblen Trick mit den Vitaminen in den Bonbons oder dem Kalzium in den überzuckerten Frühstücksflocken herein: auch so wird aus dem Schadstoff kein Heilmittel. Und beherzigen Sie ebenfalls, dass süsses Nichtstun die Beschwerden, die sich aus der Süss-Mampferei ergeben, verstärkt. • IZR