

# Sollen wir auf **Zucker** verzichten?

## Ja!

**Im Schnitt konsumieren** die Österreicher 90 g Zucker täglich. Das ist weit von den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO entfernt. Diese empfiehlt maximal 25 g bzw. 6 Teelöffel pro Tag. Gemeint sind damit aber nicht 6 TL Zucker in den Kaffee oder zum Süßen, sondern es ist auch jener inbegriffen, der sich in den Lebensmitteln versteckt: Müsli, Fruchtjoghurt, ja sogar Pizza, Aufstriche und Saucen. Zum Vergleich: Mit 1 EL Ketchup zu den heiß geliebten Pommes nehmen wir schon bis zu 1 TL Zucker zu uns. Die 6 TL sind also schnell erreicht. Daher macht ein bewusster Zuckerverzicht definitiv Sinn.

**Zucker ist süße Verführung** und wichtiger Nährstoff für den Körper zugleich. Zwar liefert er Energie für das Gehirn, aber wir nehmen davon auch genügend über Getreide, Gemüse und Obst auf. Wir brauchen den zusätzlichen Zucker nicht. Er ist pure

Energie, liefert keine Nährstoffe, sondern nur „leere“ Kalorien.

In Österreich nehmen wir mehr auf, als wir verbrennen können, da wir auch

noch Sportmuffel sind. Überschüssiger Zucker wird in Körperfett umgewandelt. Übergewicht, Fettsucht, Diabetes Typ 2 und Fettleber können die Folge sein. In Österreich sind bereits acht Prozent der Bevölkerung an Diabetes erkrankt, beinahe jeder Zweite ist übergewichtig. Nicht nur unsere Gesundheit freut sich, wenn wir uns eine Zeit lang ohne Zucker ernähren, sondern auch unsere Geschmacksknospen. Durch den permanenten Zuckerrausch schmecken wir Lebensmittel nicht mehr natürlich und weniger süß. Als Konsequenz zuckern wir mehr. Durch einen nur zweiwöchigen Verzicht auf Zucker nehmen wir das Süße viel intensiver wahr. Erdbeeren etwa schmecken auch ohne Zucker.

**Ein Verzicht auf Zucker macht Sinn**, doch gönnen Sie sich auch hin und wieder ein kleines Stück: Es tut der Seele gut. Nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen Sie es in vollen Zügen.



**Tina GANSER, MSc.**

Ernährungswissenschaftlerin, Kochbuch

„Gemüseliebe“, Löwenzahn Verlag

(€ 24,90), erscheint im Juli. Kontakt:

[www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at), [delicious.wordpress.com](http://delicious.wordpress.com)

## Nein!

**Zu viel Zucker kann krank machen.** Eine Reduzierung unseres Zuckerkonsums ist deshalb natürlich empfehlenswert. Laut Weltgesundheitsorganisation gibt es Höchstgrenzen für den Zuckerkonsum (siehe Kolumne links). Werden diese Werte überschritten, kann das durchaus Folgen für die Gesundheit haben. Jedoch ist dafür häufig nicht allein der Zucker, sondern die gesamte Menge an zugeführter Energie verantwortlich.

**Zucker kommt natürlicherweise** in sehr vielen Lebensmitteln vor. Einerseits als Fruchtzucker (Fruktose) in Obst und Gemüse oder als Laktose in Milchprodukten, andererseits als Baustein von Kohlenhydraten wie Getreide, Brot, Reis oder Nudeln. Diese sind neben Fett unsere wichtigsten Energielieferanten und sollten über 50 Prozent unseres täglichen Energiebedarfs decken. Wir Menschen brauchen

also Zucker, weil er unseren Körper mit Energie versorgt. Ein völliger Verzicht darauf ist somit schwer möglich und vor allem auch wenig sinnvoll.

**Im Glauben**, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, lassen immer mehr Menschen ganze Lebensmittelgruppen einfach weg.

Vegan, Low-Fat, Low-Carb, Raw Food, Paleo, glutenfrei, zuckerfrei etc. liegen im Trend und haben gemeinsam, dass sie bestimmte Lebensmittel oder Zubereitungsarten verbieten. Im Vordergrund steht der Verzicht. Somit riskieren wir aber nicht nur physische Folgen wie Mangelerscheinungen, sondern auch die Freude am Essen – und verlieren so die Fähigkeit, zu genießen.

**Mein persönlicher Tipp:** Essen Sie abwechslungsreich und üben Sie sich in Genuss mit Augenmaß statt in Verzicht. Dann tun Sie Körper UND Seele etwas Gutes!



**Mag. Katharina LANDL,**

Ernährungswissenschaftlerin.

Kontakt: [www.katharinalandl.](http://www.katharinalandl.at)

[at](mailto:hello@katharinalandl.at), 0650 33 01 282.

[hello@katharinalandl.at](mailto:hello@katharinalandl.at)