

## Patienteninfo: Wie viel raffiniertes Zucker ist gesund?

Versteckte Zucker sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten, z. B. in Soßen, Salatdressings, Fruchtjoghurts, Limonaden, nicht nur, um diese zu süßen, sondern auch um den Geschmack zu verbessern. Hinzu kommt, dass der raffinierte Zucker kein natürliches Produkt ist, da während des industriellen Prozesses Vitamine, Mineralien, Proteine und Enzyme verloren gegangen sind, die der Körper zur Verarbeitung des Zuckers bräuchte.

### Zucker als schneller Energielieferant

Kohlenhydrate und v. a. die Glukose (Traubenzucker) spielen als schnell verfügbare Energiequelle für den menschlichen Körper die größte Rolle. Doch man muss Zucker als „Brennstoff“ nicht in Reinform zuführen. Der Organismus kann ihn z. B. aus Brot, Nudeln oder Kartoffeln gewinnen. Diese Kohlenhydrate bestehen zwar aus einer Kette von Glukosebausteinen, die der Körper im Darm erst spalten muss, um den Brennstoff zu erhalten. Sogar Fette und Eiweiße kann der Organismus in Energie umwandeln. Das gelingt jedoch nur über Umwege und braucht einige Zeit.

### Folgen der Zuckerflut

Was geschieht im Körper, wenn er massiv Zucker zu sich nimmt? Der Blutglukosespiegel steigt, und es wird das Hormon Insulin ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass der aus der Nahrung stammende Zucker aus dem Blut entfernt und an sämtliche Körperzellen verteilt wird, die daraus ihre Energie gewinnen. Bei zu viel Zucker bilden Muskeln und Leber das Kohlenhydrat Glykogen und ist auch dieser Vorratsspeicher voll, wird Fett aus Zucker gebildet.

Die übermäßige Zufuhr schnell resorbierbarer Kohlenhydrate oder das abrupte Beenden der Zufuhr von Süßigkeiten führt dazu, dass zu viel Insulin produziert wird und der Blutzuckerspiegel zu schnell sinkt. Es entwickelt sich ein Hungergefühl – der Zustand der Hypoglykämie. Es entsteht unmittelbar ein Bedürfnis nach Süßig-

keiten und man greift schnell nach den bekannten (schnellen) Zuckerprodukten und den leeren Kalorien. Und schon sitzt man wieder in der Zuckerfalle. Insulin wird zunächst nicht mehr ausgeschüttet. Das Hungergefühl hält noch eine Weile an, bis Glukagon, ein anderes Hormon, den Blutzuckerspiegel normalisiert hat.

Dieser Mechanismus ist dafür verantwortlich, dass man zu viel Süßigkeiten isst. Um diese Heißhungerattacken zu bändigen, kann man die Portion vorher festlegen und die Resorption verlangsamen, indem man zusätzlich etwas schwer Verdauliches isst (meist unpraktikabel) oder indem man langsam isst.

Eine umfassendere und weitaus gesündere Änderung wäre es natürlich, die leeren Kalorieträger und stark verarbeiteten Produkte (Weißmehl, polierter Reis) zu meiden.

- zu empfehlende Nahrungsmittel:
  - Disaccharide (nicht raffiniert): Gemüse, Getreide, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte
  - Monosaccharide: Früchte, Milch, Joghurt, Buttermilch, natürlicher Honig
- nicht zu empfehlende Nahrungsmittel:
  - Disaccharide (raffiniert): Mehl, Maisstärke, weißer Reis, Kartoffelmehl, Brot, Cracker, Makkaroni, Spaghetti
  - Monosaccharide (raffiniert): weißer und brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Glukose, Sorbitol, Aspartam

### Zucker fördert Bildung von Pilzen

Der Hefepilz *Candida albicans* ist bei etwa 75% aller gesunden Mitteleuropäer ein normaler Bestandteil der Darmflora. Mit etwa gleicher Häufigkeit kommt dieser Pilz auf der Mund-, Rachen- und Ösophagusschleimhaut vor. Neben Antibiotika und Sulfonamiden, die einen großen Teil der Darmbakterien und damit auch der Darmflora schädigen, führt aus naturheilkundlicher Sicht eine kohlenhydrat- bzw. zuckerreiche Ernährung dazu, dass sich die Pilze, die sich von diesen Substanzen ernähren, vermehren und ungehin-

dert v. a. in der Darmflora ausbreiten können. Als *Candida-albicans*-assoziierte Beschwerden werden u. a. genannt: Schlafstörungen, Depressionen, Migräne, chronische Müdigkeit, verschiedene abdominale Beschwerdebilder, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie verschiedene Hauterkrankungen.

Die einzigen natürlichen Zuckerarten, die keine Darmflorastörungen verursachen, sind der nicht auskristallisierte Vollrohrzucker (= getrockneter Zuckerrohrsaft) und der Vollzucker (= getrockneter Zuckerrübensaft). Die bekanntesten Produktnamen für Vollrohrzucker sind im deutschsprachigen Raum Rapadura, Sucanat und für Vollzucker Ur-Süße.

### Wege aus der Zuckerfalle

Wenn Sie Ihrem Bedürfnis nach Süßigkeiten nicht widerstehen können, sind die sog. künstlich hergestellten Zuckeraustauschstoffe Sorbitol (wirkt abführend und schädigt die Darmflora) und Aspartam (Studien, die allerdings große methodische Mängel haben, zeigten eine kanzerogene Wirkung v. a. bez. der Entstehung von Hirntumoren) keine guten Alternativen. Besser ist es, keine raffinierten Süßungsmittel, Ersatzsüßungsmittel oder sog. natürlichen Süßungsmittel zu sich zu nehmen. Denn süß getrunken ist sauer bezahlt.

### Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1315197>

**Michelle Jongschaap, Mesologe DM**  
Integraal Medisch Centrum (IMC), Amsterdam

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift