

Zucker

entzaubert

Weniger
Zucker
ist süß

AOK
PLUS



ZUCKER AUSGETRICKST
So geht's
 Wie sich Zuckerkonsum einfach reduzieren lässt

12

ZUCKER-WISSEN

Macht fit, fett und tröstet → 4

Wer mehr weiß, kann weniger Zucker essen

UMFRAGE

Können Sie widerstehen? → 8

Wie AOK PLUS-Versicherte mit Zucker umgehen

MYTHOS ZUCKER

Stimmt das? → 14

Was am Süßen wahr und falsch ist

TAGEBUCH

Eine Woche weniger Zucker → 18

Selbstversuch einer AOK PLUS-Versicherten



EINKAUFSTIPPS
Wo steckt er denn?
 Wer's weiß, kann anders einkaufen

22



ZUCKERARME REZEPTE
Weniger Zucker: Iss süß!
 Leckeres aus der eigenen Küche

26

ZUCKER-BILANZ

Zucker in Zahlen → 20

Wer hätte das gedacht? Einige interessante Mengenangaben

OFFENER BRIEF

Liebe Menschen! → 25

Der Zucker meldet sich zu Wort

Zuckerliste zum Abfotografieren → 25

Weniger Zucker? Wir sind dabei!

Zucker schenkt **Kraft und Energie.**

Allein das Hirn verbraucht jeden Tag 100 Gramm Zucker. Aber niemand sollte diese Menge in Form von reinem Süßkram essen. Denn der Körper kann Zucker aus allen möglichen Bausteinen des Essens selbst machen. Einfach, indem er Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate umbaut.

Reinen Zucker zu essen, macht uns vielmehr müde und dick.

Bei allen von uns war das früher mehr oder minder so: Wenn wir uns schlapp, traurig oder gestresst gefühlt haben, half der Griff zum Schokoriegel, zur Tüte Gummibärchen, zum Kuchen, zum Instant-Kaffee mit süßem Schaum oder anderen auf den ersten Biss so leckeren Dingen. Dieses Zucker-Essen brachte Energie und gute Laune zurück. Aber nur kurz. Denn in Wirklichkeit hatten wir dann einen Zucker-Flash. Auf den reagiert der Körper, indem er aus der Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet, dann verschwindet der Zucker aus dem Blut in die Zellen. Auf's Hochgefühl folgten also schnell das nächste Tief, die schlechte Laune, die Müdigkeit, der Hunger.

Doch diese Zeiten sind vorbei. Mittlerweile essen wir deutlich weniger Süßes und merken, dass wir wacher und fitter sind – obwohl weder der Stress noch andere Anstrengungen des

Lebens weniger geworden sind. Aber mittlerweile genießen wir andere Dinge viel mehr: gut für uns sorgen und gesunde Sachen essen. Uns beizeiten Rat und Hilfe holen, statt Frust in uns hineinzustopfen. Miteinander einen zuckerreduzierten Kuchen teilen, den jemand selbst gebacken hat, statt übersüßte klebrige Stückchen vom Bäcker einsam am Schreibtisch hineinzuschlingen.

Süßes mögen wir immer noch. Aber es macht uns Spaß, weniger davon zu essen.

Noch ein PLUS-Punkt: Wenn wir mehr Zucker essen als wir brauchen, werden wir dick. Denn unser Körper ist so programmiert, dass er gerne speichert, was er zu viel bekommt. Ein permanentes bisschen Zuviel genügt, um über Monate und Jahre zuzulegen. Im Körperinneren verklebt Zucker außerdem Zellen, Blutgefäße und das Hirn. Auf all das haben wir keine Lust. Auch darum essen wir weniger Zucker – und entzaubern hier das geliebte Süße ein Stück weit auch für Sie.

Viel Vergnügen beim Lesen und später beim Weniger-Zucker-Essen wünscht Ihnen

Ihre AOK PLUS
„Weniger Zucker ist süß“

Macht fit, fett und tröstet

Hinter unserer Lust auf Süßes stecken Evolution, Gewohnheit und Muttermilch. Wer mehr darüber weiß, kann leichter weniger Zucker essen.

Schneller Energietieferant

Süßes ist nie giftig. Süßes enthält aber immer viel Energie. Unsere Vorfahren wussten das aus Erfahrung und aßen darum so viele süße Beeren und Früchte, wie sie nur konnten, wenn sie welche fanden. Dass wir Zucker mögen, liegt also in unserer Natur.

Fragwürdiger Frostspender

Für eine kurze Zeit tröstet Süßes tatsächlich. Denn das Hineinstopfen eines Schokoriegels baut Ärger ab, das Stück Kuchen bringt Wohlfühl. Doch die wirklichen Probleme dahinter sind damit nicht gelöst. Stattdessen stellt sich oft ein schlechtes Gewissen ein – spätestens beim Blick auf die Waage. Das sorgt für noch mehr Kummer.

Geborgenheitsvermittler

Muttermilch als erste Nahrung im Leben eines Menschen schmeckt leicht süß. Schon vor der Geburt spürt sogar der Fötus im Mutterleib, wenn die Mutter etwas Süßes isst. Süßes erinnert uns an Geborgenheit – und aktiviert außerdem das Belohnungssystem im Gehirn. Darum wirkt Zucker wie ein Seelenröster.

Gewöhnen

Wer nun von klein auf die süßen Fruchtjoghurts oder Müslis mit reichlich Zucker isst, gewöhnt sich bald an einen übertriebenen Süßgeschmack mit Belohnungsgefühl-Effekt. Ein Naturjoghurt nur mit frischen Früchten oder eine Fruchtsaftschorle schmeckt dann nicht mehr süß genug – und tröstet auch nicht mehr.

Ungewöhnen

Zum Glück sind unsere Geschmacksnerven aber lernfähig: Wer schrittweise weniger Zucker isst, dem schmeckt natürlich Süßes bald wieder viel besser als industriell überzuckertes. Das Tolle daran: Diese Süße wirkt genauso gut auf das Belohnungssystem im Gehirn. Gegen Frustfraß hilft übrigens auch ein Spaziergang, ein Gespräch mit Freunden oder eine Tasse Tee.

Zuckerselbstmacher

Das Gehirn verbraucht täglich circa 100 Gramm Zucker. Den baut der Körper sich am besten selbst, und zwar aus allen möglichen Bausteinen unseres Essens. So wie man Energie aus Wasser, Wind und Sonne erzeugen kann, regelt der Körper von alleine seinen Zuckerbedarf, indem er Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate umbaut. Niemand muss also 100 Gramm Würfelzucker essen.

Zuckeresser von morgen

Zum Glück ist Zucker keine Droge. Darum fällt es uns Menschen ziemlich leicht, weniger davon zu essen. Was viel schwieriger ist: in den Lebensmittelregalen die Produkte zu finden, die wenig Zucker enthalten. Doch das wird sich ändern, wenn Produkte mit viel Zucker einfach keine Käufer mehr finden. Zuckeresser von morgen entscheiden selbst, was süß genug ist.

WANTED

Aufgabe

Zucker ist eine **wichtige Energiequelle** für die unterschiedlichen Körperzellen. Auch das Gehirn deckt seinen Energiebedarf zu einem Großteil aus Zucker. Die **Kohlenhydrate** werden im Körper abgebaut und in Energie umgewandelt.



Arten und Fähigkeiten

- Unterschieden wird nach der Art ihrer Zusammensetzung in **Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker**.
- **Ein- oder Zweifachzucker** sind in Schokolade oder Kuchen enthalten. Sie werden **zügig abgebaut** und stehen dem Körper kurzfristig als Energielieferant zur Verfügung. Dann **fällt der Blutzuckerspiegel aber schnell** wieder und der Körper meldet Hunger. Oft greifen wir dann erneut zu zuckerhaltigen Lebensmitteln.
- Bei Lebensmitteln mit **Mehrfachzucker** beziehungsweise komplexen Kohlenhydraten wie in Kartoffeln, Gemüse und Vollkorngetreideprodukten wird der Mehrfachzucker **vom Körper langsamer abgebaut**. Deshalb bleibt der Blutzuckerspiegel **länger stabil**.

Nebenwirkungen

Wer zu viel Zucker isst, nimmt zu viele Kalorien auf. **Das fördert Übergewicht**. Denn der Körper speichert das Zuviel in **Form von Fett**. Zu viel Zucker kann auch zu Diabetes mellitus Typ 2 führen. Zucker wird darüber hinaus mit zahlreichen anderen Krankheiten in Verbindung gebracht: **Arterienverkalkung, bestimmte Krebsarten, Demenz und Depressionen**.

Umweltbilanz

Schlecht: Ein Kilo Zucker hat **4.000 Kalorien**. Für die Herstellung benötigt man sieben Kilo Zuckerrüben und 2.500 Kalorien Energie. Die dabei produzierten Emissionen **entsprechen ungefähr acht Kilometern Autofahrt**. Insgesamt verbraucht die Zucker- und Süßwarenindustrie innerhalb der Nahrungsmittelhersteller die meiste Energie – obwohl Zucker eigentlich für die Ernährung eher unwichtig ist. **Weniger Zucker zu verbrauchen, tut also auch der Umwelt gut.**

Zucker hat viele Namen



Dextrose

ist Traubenzucker. Der im Handel erhältliche Traubenzucker wird normalerweise aus Kartoffel- oder Maisstärke hergestellt. Er ist chemisch genauso aufgebaut wie Glukose im Blut und wird schnell in den Blutkreislauf aufgenommen.



Fructose

oder Fruchtzucker kommt in Obst oder Honig vor, wird aber auch industriell hergestellt.

Sorbit oder Xylit

sind Zuckeraustauschstoffe und werden industriell hergestellt.



Laktose

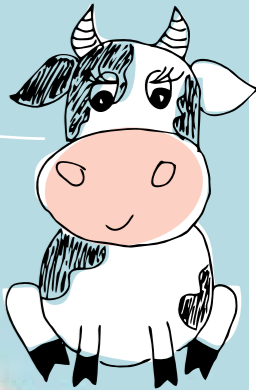
oder Milchzucker kommt in der Milch von Säugetieren vor.

Weißer Haushaltszucker

wird aus Zuckerrübensaft hergestellt. Die Farbe entsteht durch die höhere Drehzahl der Zentrifuge.

Brauner Zucker

wird oft als gesünder erachtet, was er jedoch nicht ist. Die Braunfärbung entsteht während der Zuckerherstellung durch den verbliebenen Zuckerrübensirup.



Tipp!

Wir essen rund **92 Gramm** Zucker pro Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich nicht mehr als **17 Zuckerwürfel** (50 Gramm) zu sich zu nehmen. Zucker in frischem Obst oder in der Milch zählt nicht dazu. Ein Glas Limo enthält ca. 7 Zuckerwürfel, eine Portion Gummibärchen 5 Zuckerwürfel.



Können Sie widerstehen?

Wie gehen Versicherte der AOK PLUS in Sachsen und Thüringen mit Zucker um? Wir haben nachgefragt.



„Ich lebe so gut wie zuckerfrei.“

Als Kind habe ich viel Süßes in mich reingestopft und auch in späteren Jahren lange Zeit mit meinem Gewicht gekämpft. Die Motivation zu einer Ernährungsumstellung kam vor allem durch meine drei Töchter, denen ich ein gutes Vorbild sein wollte. Nach und nach wurden meine Rezepte immer vollwertiger – bis ich mich entschloss, es ganz ohne Zucker zu probieren.

Die ersten drei Tage waren schlimm. Ich bekam Kopfschmerzen, war schlapp und überhaupt nicht leistungsfähig. Dafür kehrte die Energie danach mit umso mehr Kraft zurück! Heute lebe ich so gut wie zuckerfrei. Doch wenn ich eingeladen bin und es dort Kuchen mit Zucker gibt, esse ich den durchaus. Nur – es schmeckt mir nicht mehr so gut, weil sich mein Empfinden verändert hat. Dafür merke ich jetzt, wie süß eine normale Möhre ist.

Mandy Rohlf, 49 Jahre, Hebamme



„Schokolade ist für mich hochwertiger Genuss.“

Wir handeln mit Schokolade und stellen auch selbst verschiedene Sorten her. Darum esse ich fast jeden Tag Schokolade. Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Produzenten und besonders leckeren, ausgefallenen Sorten, die ich auch probieren muss. Weil ich sehr viel arbeite und zusätzlich Sport treibe, halte ich trotzdem mein Gewicht. Wir haben auch privat immer Schokolade im Haus. Davon esse ich aber wenig. Das liegt auch daran, dass ich darauf achte, **bei starkem Hunger nicht zur Schokolade zu greifen**, weil das überhaupt nichts mehr mit Genuss zu tun hätte. Lieber esse ich erst etwas Vernünftiges und lasse anschließend ein Stück Schokolade langsam am Gaumen zerschmelzen. Bei normalen Lebensmitteln ist mein Umgang mit Zucker ebenfalls sehr entspannt.

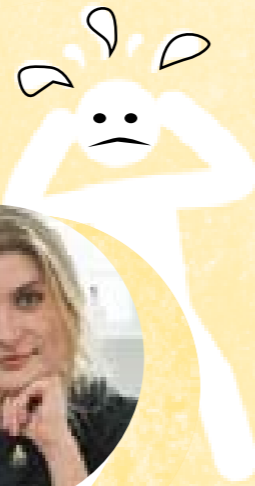
Oliver Hermann, 50 Jahre, Schokoladenhersteller

„Wenn ich Stress habe, geht gar nichts mehr.“

Eigentlich habe ich meinen Zuckerkonsum ganz gut im Griff und ernähre ich mich auch relativ gesund. Denn ich kann kochen, darum würden zum Beispiel Tüten mit Pulver für Fertigsoußen nie in meinen Einkaufswagen wandern. Zwar esse ich hin und wieder eine Tiefkühlpizza, aber meistens koche ich frisch.

Nur wenn ich Stress habe, geht gar nichts mehr. **Dann kommen schnell mal zwei Tafeln Schokolade pro Woche zusammen** – plus jeden Tag Gummibärchen & Co. Meine Selbstbeherrschung bricht dann völlig zusammen, obwohl ich merke, dass es mir nicht guttut. Meine Haut sieht dann zum Beispiel richtig schlimm aus. Sobald der Stress vorbei ist, lässt mein Bedürfnis nach Süßem schlagartig nach. Dann will ich lieber für ein paar Tage nur Salat essen und Smoothies trinken.

Jana Landeberg, 24 Jahre, arbeitet bei einer Marketingagentur



„Was helfen Verbote?“

Mein Vater hat in einer Schokoladenfabrik gearbeitet. Mal ein Stück essen und den Rest weglegen, kann ich nicht. Ich erwarte das auch nicht von meinen Kindern. Natürlich weiß ich als Ernährungsberaterin sehr genau, wie schädlich zu viel Zucker ist. Aber in einer Familie ist es wichtig, einen realistischen Umgang mit solchen Themen zu entwickeln.

Was helfen Verbote? **Süßes gibt es ja auch in der Schule oder bei Freunden.** Bei uns gibt es Naschkram einfach nur einmal am Tag, in der Regel nachmittags. Möchte sich meine Tochter zum Beispiel abends was vom Eiswagen holen, der in unser Viertel kommt, dann muss sie sich das vorher überlegen und dafür auf ihre Portion am Nachmittag verzichten. Das klappt prima. Ich muss mich natürlich ebenfalls an diese Regel halten.

Kathrin Scholtz, 49 Jahre, Diplom-Ökotrophologin



„Ich gerate in einen gefährlichen Unterzucker.“

Ich bin momentan dazu gezwungen, regelmäßig Zucker zu essen. **Meistens habe ich Traubenzucker oder Gummibärchen dabei** – alles, was dafür sorgt, dass die Glukose schnell ins Blut geht. Denn ich habe Diabetes und gerate teilweise ohne Vorwarnung in einen gefährlichen Unterzucker.

Mit etwas Süßem kann ich gegensteuern. Mir gefällt das ehrlich gesagt nicht, weil ich dadurch ein paar Kilo zugenommen habe, aber meine Ärzte haben die Ursache für diese extremen Schwankungen noch nicht gefunden. Die sind nämlich sehr untypisch. Genau genommen ist meine Erkrankung insgesamt ungewöhnlich. Ich habe nämlich Diabetes Typ 1. Das ist die genetische Variante, die normalerweise im Kindesalter entdeckt wird. Bei mir traten jedoch erst vor vier Jahren Symptome auf – ich nahm immer weiter ab, obwohl ich viel aß. Daraufhin musste ich viel umstellen.

Ich frühstücke jetzt zum Beispiel Vollkornbrot, esse sehr regelmäßig und kontrolliere permanent meine Blutzuckerwerte, aber sie bleiben einfach nicht stabil. Ich habe sogar auf meinen Lieblingssport, das Radfahren, verzichtet, weil ich befürchte, sonst bei Unterzucker zu stürzen. Jetzt laufe ich jeden Tag etwa zehn Kilometer zur Arbeit und bewege mich bei meinem Job als Postzusteller nochmals sechs bis zehn Kilometer. Eigenartigerweise treten die Abstürze meiner Zuckerwerte jedoch vor allem an ruhigen Tagen auf, an denen mein Energieverbrauch eigentlich recht gleichmäßig sein sollte. Also muss ich wohl bei den Gummibärchen bleiben, bis die Ärzte mehr wissen.

Ronny Kallmann, 46 Jahre, Postzusteller



ZUCKER AUSGETRICKST

So geht's!

Um den Zuckerkonsum im Alltag auf ein gutes Maß zu reduzieren, genügen manchmal ein paar kleine Veränderungen.

Kochen und backen Sie selbst. Dann wissen Sie, was drinsteckt. Im Rührteig lässt sich locker 1/3 der im Rezept angegebenen Zuckermenge einsparen.

Lust auf Süßes? **Warten Sie fünf Minuten.** Oft hat sich der Insulinspiegel dann wieder eingependelt, der Heißhunger ist verflogen.

Ein süßes Frühstück mit Weißmehl lässt den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren, Heißhungerattacken folgen. **Stellen Sie um auf Vollkornbrot, Obst und Protein,** zum Beispiel Käse oder Joghurt. Das hält lange vor.

Mischen Sie Ihr Müsli selbst. Ohne Zucker.

Zucker im Kaffee oder Tee ist reine Gewohnheit. Versuchen Sie, schrittweise weniger zu süßen.

Limonaden sind pure Zuckerlieferanten. **Besser ist Wasser.** Zu langweilig? Geben Sie Zitrone, Gurke, Beeren, Ingwer oder Basilikum mit in die Karaffe.

Sie lieben Schokolade? Wählen Sie immer öfter **Sorten mit weniger Zucker.** Irgendwann schmecken Ihnen die ganz süßen nicht mehr. Wetten?

Stimmt das?

Um Zucker ranken sich viele Mythen. Welche sind wahr, welche falsch?



Der Körper
braucht Zucker



Ja und Nein.

Die Energie zum Atmen, Laufen und Denken holt sich der Körper vor allem aus Glukose, also reinem Zucker. Allein das Gehirn verbrennt täglich 130 bis 140 Gramm davon. Glukose ist aber nicht nur in Haushaltszucker enthalten. Der Körper baut sie auch aus Stärke und anderen Kohlenhydraten ab, die zum Beispiel in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide stecken.

Traubenzucker
ist gut für die
Konzentration



Ja.

Zumindest für einen kurzen Moment. Traubenzucker ist jedoch reine Glukose, also purer Zucker. Die Energie geht sofort ins Blut – und ist schnell aufgebraucht. Das Gehirn bekommt also einen kurzen Kick, danach fällt die Leistungskurve rapide ab und man ist schlapp.

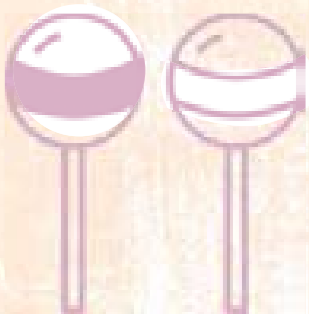
Zuckerfreie
Lebensmittel
enthalten
keinen Zucker



Nein.

Denn „ohne Zuckerzusatz“ oder „zuckerfrei“ dürfen Hersteller auf alle Lebensmittel schreiben, die 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm oder pro 100 Milliliter enthalten. So hat es die EU beschlossen. Das Versprechen „ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nur, dass bei der Verarbeitung kein weiterer Zucker zugesetzt wurde – zusätzlich zu dem, der bereits von Natur aus enthalten ist.

Honig ist gesünder
als Zucker



Nein.

Honig besteht zu rund 80 Prozent aus Zucker und zu etwa 17 Prozent aus Wasser. Das bedeutet, dass Honig sich auf den Körper genauso auswirkt wie Zucker. Die winzigen Mengen an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Säuren und entzündungshemmenden Enzymen sind übrigens dahin, sobald man Honig erhitzt.

Gemüse enthält
keinen Zucker

Falsch!

Verglichen mit Obst hat Gemüse zwar einen deutlich geringeren Zuckergehalt. Glukose und Fruktose, also Zucker, sind aber dennoch enthalten. Kichererbsen haben 11 Gramm Zucker auf 100 Gramm, gefolgt von Löwenzahn mit 8,5 Gramm und Hokkaido-Kürbis mit 4,2 Gramm. Schlusslichter mit weniger als einem Gramm pro 100 Gramm sind Bambussprossen, Champignons, Chinakohl, Feldsalat, Kartoffeln, Pfifferlinge, Rettich, Spinat und Steinpilze.

Zucker macht süchtig

Falsch!

Zucker ist keine Droge. Es geht vielmehr um die Gier auf Süßes – und die ist uns angeboren. Denn unser Gehirn reagiert auf Zucker: Es sendet dann Botenstoffe aus, die uns ein angenehmes Gefühl verschaffen. Besonders gut funktioniert das bei einer Kombination aus Zucker und Fett. Daher kommt das manchmal heftige Verlangen nach Schokolade.



Zucker entzieht dem
Körper Vitamine

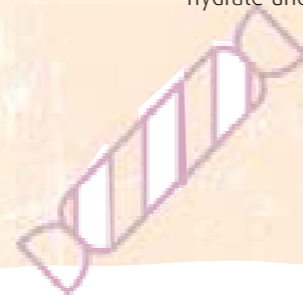
Nein.

Dieser Mythos entstand, weil der Körper Vitamin B1 benötigt, um Zucker so umzubauen, dass er als Energie zur Verfügung steht. Vitamin B1 beschleunigt diesen Vorgang. Der Stoffwechsel verbraucht das Vitamin jedoch nicht, sondern es steht nach kurzer Pause wieder zur Verfügung.

Krebszellen
lieben Zucker

Ja.

Aber sie lieben auch Eiweiß und Fett. Die Diskussion über den Zucker als „Krebsfütterer“ ist sehr alt und immer noch aktuell. Natürlich sollte jeder Krebspatient auch seine Essgewohnheiten kritisch überdenken und eventuell die Ernährung umstellen. Das bedeutet aber nicht, dass Kohlenhydrate und Zucker komplett wegfallen müssen.



Zucker löst
ADHS aus

Nein.

Wissenschaftler haben das lange diskutiert und untersucht. Weder macht Zucker aus gesunden Kindern hibbelige Zeitgenossen, noch werden Kinder mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom durch eine zuckerlose Diät aufmerksamer und konzentrierter. Trotzdem ist dieser Mythos nach wie ein Thema in Internetforen. Interessant ist allerdings ein Placebo-Effekt: Eltern, deren Kinder etwas angeblich zuckerhaltiges tranken, behaupteten hinterher, ihre Kinder seien zappelig als sonst ...

Süßstoffe machen hungrig

Nein.

Ein Zusammenhang zwischen Süßstoffen und einem verstärkten Hungergefühl ist nicht belegt. Die Ersatzstoffe, so der Verdacht, gaukeln dem Körper vor, dass er gleich Zucker bekommt. Bleibt dieser aus, entsteht Heißhunger. Das konnte aber bisher in Studien nicht belegt werden. Das Problem scheint eher zu sein, dass Menschen, die Süßstoffe verwenden, sich für die eingesparten Kalorien mit Schokolade oder Eis belohnen.

Seltene Post: Eine AOK PLUS-Versicherte schickte uns ihre Aufzeichnungen über eine Woche mit weniger Zucker. Hier sind die leicht gekürzten Notizen über einen mutigen Selbstversuch – und die Folgen.

Eine Woche weniger Zucker

Montag Toll! Die Dinkel-Toastbrötchen, die ich gekauft hatte, enthalten Zucker. Also, ich wollte ja den Konsum reduzieren. Dann lass ich halt den Fertigg Cappuccino weg. Ins Büro nehme ich Nudeln mit Pesto mit. Das Pesto ist gekauft und ohne Zucker. Nachmittags werde ich kribbelig. Ich hatte das befürchtet und darum Obst und Nüsse eingekauft. Aber Gesundes zu naschen ist echt ungewohnt. Abends Brot mit Quark und Tomate.

Dienstag Ich treffe mich mit meiner Freundin im Café und bestelle einen Cappuccino. Die Verkäuferin streut zuckerhaltigen Kakao auf meinen Milchschaum. Ich hebe ihn mit dem Löffel schnell ab. Die Verkäuferin sieht mich verwundert an. Den Keks, den sie auf die Untertasse gelegt hat, schenke ich meiner Freundin. Wir unterhalten uns über meinen Plan, eine Woche lang Zucker zu reduzieren. Sie fragt nach dem Milchzucker. Ich bin genervt.

Mittwoch Einkaufen. Dauert lange, weil ich die Zutatenlisten lese. Überall ist Zucker drin. Auch in den Äpfeln. Aber die tragen (noch) keinen Aufkleber mit den Inhaltsstoffen. Entscheide mich für Knäckebrot, Joghurt, Obst und Gemüse – und bekomme plötzlich solche Lust auf ein Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme! Atmen, atmen ... Nein, ich stelle das Glas wieder ins Regal. Die Creme läuft ja nicht weg. Aber ein Riegel Schokolade? Habe Kopfweh!

Donnerstag

Hab Schokolade mit 70 Prozent Kakao gekauft. Brrr, ist die bitter! Die Kopfschmerzen verstärken sich, vermutlich wegen des Zuckerentzugs. Trinke ein Glas Milch, esse ein Honigbrot. Wollte ja nur weniger Zucker essen, nicht gar keinen. Jetzt geht's mir wieder besser. Das Honigbrot war ungewohnt süß.

Freitag

War mit Freunden beim Mexikaner. Habe bestellt, was ich dort immer esse. Heute fand ich die Soße süß und fragte nach. Ernüchternde Antwort aus der Küche: Ja, es war Zucker drin. Irgendwie gut, dass ich das jetzt so schnell schmecke. Bin morgen eingeladen. Wie das wohl mit dem Kuchen wird?

Samstag

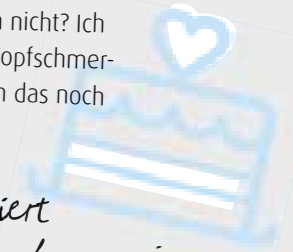
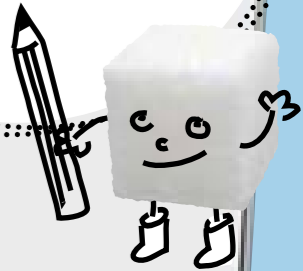
Der Sohn meiner Freundin feiert seinen elften Geburtstag. Der Kuchen sieht lecker aus. Sie flüstert mir ins Ohr, dass sie alle Rezepte auf Bitten ihres Sohnes mit weniger Zucker zubereitet hat. Denn sie hätte ihm von meinem Experiment erzählt. Der Kuchen schmeckt prima, niemand beschwert sich, auch nicht Oma und Opa.

Sonntag

Geschafft! Heute noch – und ab morgen wieder normal essen. Oder doch nicht? Ich fühle ich mich körperlich wirklich gut und bin sogar weniger müde. Die Kopfschmerzen sind weg. Auch meine Haut ist irgendwie reiner. Ich glaube, ich mach das noch eine Woche länger.

PS: Esse jetzt seit mehr als einem Monat zuckerreduziert und fühle mich prima. Das Einkaufen geht schon lange wieder schneller, denn ich weiß jetzt, was wo drinsteckt. Als ich mit meiner Freundin kürzlich in diesem Café war, bekam ich echten Kakao auf meinen Cappuccino gestreut. Es tut sich wohl etwas im Lande. Find ich gut.

Versuchen Sie mal selbst, eine Woche auf Zucker zu verzichten. **Schreiben Sie ein kleines Buch**, was Sie dabei erleben, wie es Ihnen geht und was Sie Neues ausprobiert haben. Stellen Sie Ihre Notizen dann zu Ihren Kochbüchern. **Als Erinnerung, Ideengeber** – und vielleicht auch, um mal wieder was einzutragen.



Zucker in Zahlen

Wer hätte das gedacht: Bitter Lemon enthält mehr Zucker als Cola.
Hier sind noch mehr interessante Mengenangaben.

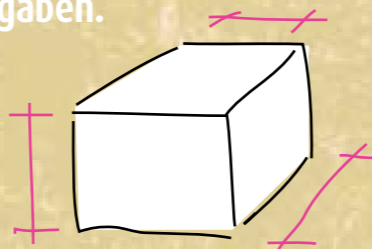


Rohr und Rübe

77 Prozent der weltweiten Zuckerproduktion stammen aus Zuckerrohr, 23 Prozent aus Zuckerrüben.

3 Gramm

Gewicht eines Zuckerwürfels in der Größe von 16 x 16 x 11 Millimeter. Er liefert im Schnitt 12 Kilokalorien (kcal) Energie.



34 Kilogramm

So viel Zucker isst der durchschnittliche Deutsche pro Jahr. 1874 lag der Pro-Kopf-Verbrauch noch bei nur 6,2 Kilo.



1874

2018

177 Millionen Tonnen

So viel Zucker produziert die Welt pro Jahr. Das entspricht 885.000 Großraum-Flugzeugen der Klasse Boing 747.

So viel Süßes...

... isst jeder Deutsche pro Jahr:

- 10 kg Schokolade und Schokoladenerzeugnisse
- 7 kg feine Backwaren (z.B. Kekse)
- 5,5 kg Bonbons und Zuckerwaren (z.B. Fruchtgummis)
- 3,5 kg Speiseeis und Sorbets

Süßkraft

Wie süß schmeckt was?

Richtwert ist Haushaltszucker (1 Süßkraft).

- 0,3 Milchzucker
- 0,5-0,8 Traubenzucker
- 0,6 Zuckeraustauschstoff Sorbit
- 1 Haushaltszucker
- 1,2 Honig
- 1,2 Agavendicksaft
- 1,5 bis 1,8 Fruchtzucker
- 180 bis 200 Süßstoff Aspartam (E 951)
- 300 bis 450 Stevia (E 960)
- 2.000 bis 3.000 ... Süßstoff Thaumatin (E 957)
- 7.000 bis 13.000 .. Süßstoff Neotam (E 961)



Versteckt in Fertigpizza und Co.

Ca. 11% des Zuckerabsatzes in Deutschland entfallen auf den Haushaltszucker. Der Rest steckt in Getränken, Süß- und Backwaren, Milchprodukten und Fertiggerichten. Zum Beispiel Tiefkühlpizza. Auch in Schinken, Fleischsalat, Fertig-Salad-dressing oder Leberwurst ist Zucker verarbeitet.

Flüssiger Zucker

Wer gesund leben will, sollte laut Weltgesundheitsorganisation täglich nur ca. 25 Gramm Zucker aufnehmen. Die Menge ist erreicht bei



- Traubensaft** 140 bis 170 ml
- Frucht-Smoothie** 210 bis 280 ml
- Energydrink** 230 bis 250 ml
- Limonade** 230 bis 260 ml
- Orangensaft** 270 bis 300 ml
- Apfelschorle** (2/3 Wasser) 710 bis 750 ml

Wo steckt er denn?

Morgens Müsli, mittags Nudeln mit Fertigsoße, abends Tiefkühlpizza aus dem Backofen – überall ist Zucker versteckt. Wer's weiß, kann anders einkaufen.

Reihenfolge verstehen

Je weiter vorne in der Zutatenliste etwas steht, desto mehr davon steckt im Produkt. Aber weil sich das mittlerweile herumgesprochen hat, tricksen die Hersteller und verteilen einfach mehrere Zuckerarten in einem Produkt. Darum gilt: Alle Zuckersorten zusammenzählen. Nur so kann man abschätzen, wie viel tatsächlich verwendet wurde.

Nährwerttabelle absuchen

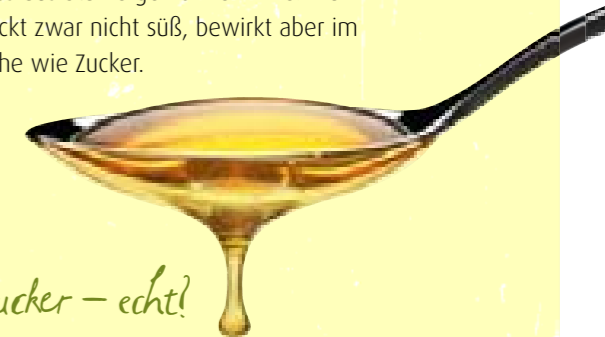
Auf jedem Produkt muss auch eine Nährwerttabelle aufgedruckt sein. Sie gibt unter anderem den Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder 100 Milliliter an. Hier tricksen manche Hersteller wieder, weil sie die Nährwerte zusätzlich für Portionsgrößen angeben. Diese Mengen sind oft sehr klein bemessen, die meisten Menschen essen wesentlich mehr.

Salziges unter die Lupe nehmen

Zucker ist Füllstoff, Geschmacksträger und Konservierungsmittel. Darum ist es wichtig, auch bei Herzhaftem auf das Etikett zu schauen. Zucker-Spitzenreiter sind Rotkohl, Currywurst, Pizza und andere Fertiggerichte, Gewürzgurken und Krautsalat sowie pikante Salate und Soßen. Aber auch bei Brot, Gemüsekonserven sowie Fleisch- oder Fischprodukten lohnt ein Blick aufs Etikett.

Maltodextrin – Zucker!

Dieser Zucker taucht besonders häufig in der Zutatenliste isotonischer Sportgetränke oder Energieriegel auf – und muss nicht als Zucker deklariert werden. Es handelt sich nämlich um ein langkettiges Kohlenhydrat, das aus Stärke gewonnen wird. Maltodextrin schmeckt zwar nicht süß, bewirkt aber im Körper das Gleiche wie Zucker.



Gesunder Zucker – echt!

Bei Bio-Produkten oder Kinderlebensmitteln werden auf der Zutatenliste häufig Honig, verschiedene Sirupartien, natürliche Fruchtsüße oder Dicksäfte aufgeführt. Es macht aber keinen Unterschied, ob mit Rübenzucker, Apfeldicksaft oder Honig gesüßt wurde. Manche dieser Produkte enthalten im Endeffekt sogar mehr Zucker als Vergleichsprodukte mit normalem weißen Haushaltszucker.



Begriffe, die auf **-ose** enden oder die **sprachlich** etwas mit Fruchtsüße, Sirup, Saft oder Malz zu tun haben, **weisen auf Inhaltsstoffe hin**, die Zucker bzw. Süße enthalten.

Tipp!

Werbung erkennen

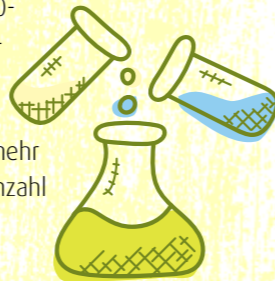
Versprechen wie „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ auf Verpackungen vermitteln den Eindruck, das Produkt enthalte kaum oder keinen Zucker. Doch den liefern dann süßende Zutaten wie Trockenfrüchte und Molken. Ein Instant-Cappuccino kann rund 40 Prozent Zucker aus Süßmolkepulver enthalten. Balance- oder Diätprodukte sind mit Vorsicht zu genießen, weil zwar der Fettanteil reduziert, dafür aber mehr Zucker zugesetzt wurde.

Vorsicht, Milchzucker!

Laktose ist Milchzucker. Aber auch wenn nicht Milchzucker oder Laktose draufsteht, kann Milchzucker drin sein. Vorsicht ist bei allem geboten, was in der Zutatenliste auf „Milch“ schließen lässt. Zum Beispiel Molkenerzeugnis, Vollmilch-, Magermilch- oder Süßmolkenpulver sowie gezuckerte Kondensmilch.

Austauschstoffe beurteilen

Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe, süßende Zutaten – da verliert man schnell den Überblick. Synthetisch hergestellte Süßstoffe enthalten keine Kalorien und haben eine Süßkraft, die zwischen 30- und 3.000-mal höher ist als die von Zucker. Zuckeraustauschstoffe sind süß schmeckende Kohlenhydrate mit weniger Kalorien als Zucker. Weil sie auch weniger süß sind, muss oft mehr davon verwendet werden, was die Kalorienzahl erhöht.



Unverarbeitetes kaufen

Je stärker verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr Zusatzstoffe und eben auch Zucker stecken darin. Wer dagegen auf ursprüngliche Lebensmittel setzt und selbst kocht, weiß genau, wie viel Zucker er zu sich nimmt. Auch Produkte mit kurzen Zutatenlisten und einer geringeren Haltbarkeit wurden in der Regel weniger verarbeitet und kommen mit weniger versteckten Zuckern aus.



24

OFFENER BRIEF



Liebe Menschen,

erst wurde das Fett böse. Jetzt bin auch ich böse, der Zucker. Ich bin Wurzel, nein, Rübe allen Übels und der Buhmann unter den Lebensmitteln. Alles nur, weil ich so viele Formen habe, dass man mich überall unbemerkt hineinschuggeln kann.

Wer weiß schon, dass in einer Packung Soßenbinder 19 und in fertigem Kraut Salat 16 Zuckerkwürfel stecken? Manch ein Müsli mit der Aufschrift „30 % weniger Zucker“ kommt sogar auf knapp 30 Würfel pro Packung.

Auf den bewusst winzig klein gedruckten Nährwerttabellen findet man mich jedoch nur in Form von Haushaltszucker. Denn der muss dort deklariert werden. Andere Süßungsmittel verstecken sich hinter Namen wie Dextrose, Gerstenmalzextrakt sowie rund 70 weiteren Zuckerarten – die niemand kennt (bis auf Chemiker, und die hat man nicht immer dabei).

Nun meine Frage: Wo bleibt das Gesetz für eine Klarheit schaffende Lebensmittelampel? Immerhin gibt es schon lange die Pflicht für den Aufdruck „Serviovorschlag“: Damit niemand auf die Idee kommt, in einer Packung Kartoffelpüree nach dem abgebildeten Petersiliensträußchen und der halben Cocktailltomate zu suchen. Dabei wäre es viel wichtiger zu wissen, wo man mich in welcher Menge findet!

Ich, Euer Zucker, den Ihr so liebt, kann Euch darum nur raten: Nehmt zum Einkaufen eine Lupe mit – und diese Liste hier, auf der ich die wichtigsten Zuckerarten aufgezählt habe. Bis der Gesetzgeber eine Lebensmittelampel entwickelt hat, kennt Ihr die vielen Arten, die es von mir gibt, längst auswendig. Dann wisst Ihr auch, dass ich kein Buhmann bin, sondern eigentlich ganz nett – wenn Ihr mich weniger esst!

Vielen Dank, **Euer Zucker**

25

Zuckerliste* zum Mitnehmen

- Ahornsirup
- Aspartam (E 951)
- Dextrin
- Dextrose
- Fruktose
- Fruktose-Sirup
- Galaktose
- Gerstenmalz
- Glukose
- Glukose-Sirup
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Invertzuckersirup
- Laktose
- Magermilchpulver
- Maltodextrin
- Malz
- Mannit (E 421)
- Melasse
- Modifizierte Stärke
- Oligofruktosesirup
- Raffinade
- Rohrohrzucker
- Rübenkraut
- Rübensaft
- Saccharose (Haushaltszucker)
- Süßmolkenpulver



* Ohne Süß- und Zuckeraustauschstoffe

Weniger Zucker. Iss süß!

Jetzt was Süßes! Statt Schokoriegel gibt's Leckeres aus der eigenen Küche. Lässt sich alles vorbereiten und ist da, wenn man's braucht.

Nachtisch-Wunder:

Maple-Vanille-Parfait

Zutaten für 6 Portionen: 1 Vanilleschote, 100 ml Ahornsirup, 250 g Magerquark, 250 ml Sahne

Zubereitung: Die Vanilleschote längs teilen und mit einem Messer das Mark herauskratzen. Zusammen mit dem Sirup unter den Quark mischen. Sahne cremig, aber nicht steif schlagen. Vorsichtig mit dem Quark verrühren. Ein gefriergeeignetes Gefäß mit Frischhaltefolie auslegen, Masse hineinfüllen und mit Folie abdecken. Über Nacht im Gefrierfach lassen.

Vor dem Servieren das Parfait 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Pro Portion: 202 kcal; 7 g Eiweiß; 13 g Fett; 14 g Kohlenhydrate



Naschkatzen-Futter:

Karotten-Bananen-Muffins

Zutaten für 12 Stück: 2 Eier, 60 g Zucker, 125 g Möhren (fein geraspelt), 125 ml Rapsöl, 125 ml Buttermilch, 1 Banane, 125 g helles Weizenmehl, 125 g Weizenvollkornmehl, 2 TL Backpulver

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier und Zucker schaumig schlagen und anschließend die Möhren unterrühren. Rapsöl und Buttermilch verquirlen, Banane zerdrücken und alles mit der Masse verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und nun alles gründlich zu einem Teig vermischen. 12 Muffinförmchen mit dem Teig füllen und bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion: 213 kcal, 4 g Eiweiß, 12 g Fett, 22 g Kohlenhydrate



Party-Power

Green-Tea-Hugo

Für 4 Gläser: 2-3 Teebeutel grüner Tee, 3 Limetten mit unbehandelter Schale, 1/2 Bund frische Minze, 3 EL Holunderblütensirup, Eiswürfel

Zubereitung: 800 ml Wasser aufkochen und 5 Minuten abkühlen lassen, dann den grünen Tee aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen, Teebeutel entfernen, Tee abkühlen lassen – zuerst bei Zimmertemperatur, dann im Kühlschrank. 2 1/2 Limetten grob würfeln und mit 2/3 der Minzeweige in einem Becher mit einem Holzstößel oder Kochlöffel zerdrücken. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen, Rückstände im Sieb gut ausdrücken. Holunderblütensirup unterrühren und mit dem Tee aufgießen. Restliche Limette in dünne Scheiben schneiden. Eistee mit Limettenscheiben, einem Zweig Minze und Eiswürfeln servieren.

Pro Glas: 34 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 7 g Kohlenhydrate



Tipp!

Selber machen, Zucker sparen:

Eiskaffee:

50 ml Espresso, 100 ml Milch, 2-3 Eiswürfel

Fruchtjoghurt:

100 g Naturjoghurt und 50 g Beeren

Brot mit Schokocreme:

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Frischkäse, 1 TL Schokoraspiel



Impressum:

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Sternplatz 7, 01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000*

Servicefax: 0800 1059001*

Service-E-Mail: service@plus.aok.de

Internet: plus.aok.de

*deutschlandweit kostenfrei, und das rund um die Uhr aus allen Netzen

Verlag und Redaktion: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Telefon 06172 670-0.

Objekt-Nr.: 022 0731 00 29

Bilder: The Light Company Photography/William B. Smith (S. 1), plainpicture/Yvonne Röder (S. 2, 13), stocksy/Darren Muir (S. 2, 27) /Marti Sans (S. 8) /Natasa Mandic (S. 11, 13) /Gillian van Niekerk (S. 13), Getty Images/iStockphoto/pspn_n (S. 2) /YelenaYemchuk (S. 4) /StockSolutions /choness (S. 6 ff.) /kolesnikovserg (S. 7) /ThomasVogel (S. 12) /macarosha (S. 14) /-slav- (S. 15 ff.) /photomaru (S. 16) /subjug (S. 18) /nadisja (S. 20) /ImageDB (S. 21) /nonnie192 (S. 22) /Floortje (S. 26), Getty Images/lunana-ranja (S. 20) /fcafotodigital (S. 20) /s-cphoto (S. 23), stock.adobe.com/Sergey YAKovlev (S. 3 ff.) /mates (S. 7) /dwph (S. 9) /Schlierner (S. 11) /Phongphan Supphakank (S. 20) /k_tatsiana (S. 21) /Tim UR (S. 27) /Aamon (S. 27), wdv/Jan Lauer (S. 9, 10, 11) /Frank Weinert (S. 26), Gallery Stock/Adam Voorhes (S. 28).

Druck: Druckhaus Waiblingen Remstal-Bote GmbH, Albrecht-Villingen-Str. 10, 71332 Waiblingen

1. Auflage September 2018

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Änderungen und Irrtum bleiben vorbehalten. Alle Angaben in dieser Broschüre ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie. Diese Ausgabe ist Urheberrechtlich geschützt.