

# Zucker –

## Geliebte und heimliche Droge

**Warum wir glauben, ohne Süßes nicht leben zu können und wie wir der Suchtfalle entkommen.**

„Das ist ja ganz schön gemein“, denken Sie jetzt vielleicht beim Lesen: Da präsentiert die Lebensart Süßes als Verführung und Lebensinhalt schlechthin und jetzt dies: Zucker ist unser heimlicher Killer. Und ehrlich gesagt kann ich Ihnen da auch nicht weiterhelfen. Denn mit dieser Verführung auf der einen Seite und unseren selbst zu setzenden Grenzen auf der anderen muss jeder alleine klarkommen. Also jetzt zur anderen Seite dieses Zuckerhimmels!

Wir alle lieben Süßes! Das Marmeladenbrot zum Frühstück oder das Stück Kuchen zum Kaffee am Nachmittag gehören einfach dazu. Haben die Menschen im 19. Jahrhundert noch zwei Kilogramm pro Kopf jährlich verzehrt, so sind es heute über 36 Kilo. Nicht nur die Bandbreite an süßen Versuchungen treibt unseren Zuckerkonsum in die Höhe, in nahezu allen Produkten der Lebensmittelindustrie verstecken sich Zuckerzusätze. Manipuliert mit billigen Grundstoffen sorgen sie für ein optimales Geschmackserlebnis und machen den Konsumenten süchtig. Die Zuckersucht hat dramatische Folgen für die Gesundheit: Aktuelle Studien belegen, dass Krankheiten wie Insulinresistenz, Multiple Sklerose, Krebs und Diabetes Typ 2 durch zuckerhaltige Ernährung begünstigt werden.

### Süße entsteht im Kopf

Im Gegensatz zu anderen Aromen wie z.B. Gewürzen geht die Geschmacksempfindung beim Zucker nicht auch über den Geruchssinn, sondern entsteht

ausschließlich im Gehirn, nachdem sich die Zuckermoleküle auf der Zunge an bestimmte Rezeptoren gebunden haben. Diese senden, einfach ausgedrückt, über einen komplexen Prozess Signale an die Nervenzellen der Großhirnrinde. Gummibärchen z.B. steigern die Konzentration von körpereigenen Opiaten im Gehirn und erzeugen Wohnegefühle, Zufriedenheit, Entspannung und gute Stimmung. Ich persönlich kann definitiv ein Liedchen davon singen, wenn ich vorm Fernseher mal so nebenbei ganz schnell eine ganze Tüte verdrücke, obwohl mir nach der Hälfte schon ein bisschen schlecht wird.

### Die Konditionierung auf Süßes

Schon die Muttermilch ist süß und vermittelt damit Urvertrauen, Wohlfühlen und Sicherheit. Und da wir, angekurbelt durch die werbestarke Konsumwelt des Wohl-

Von Stefanie Breme-Breilmann

befindens, unsere Kinder und auch uns selbst mit Süßem belohnen, wird unser ganzes Körper- und Emotionssystem systematisch konditioniert. Diese emotionale Seite des Zuckers ist der Hauptschlüssel für die bestehende Abhängigkeit und deren Überwindung. Wenn abends die Sucht nach Schokolade besonders groß ist, macht es durchaus schon mal Sinn, fragend innezuhalten: Wofür will ich mich eigentlich jetzt gerade belohnen? Oder welches emotionale Bedürfnis bediene ich grade?

Das „Widerstehen können“ ist eine richtige Herausforderung, bedenkt man, dass Zucker im Gehirn den gleichen Effekt hat wie „harte“ Drogen: Durch die Ausschüttung von Glückshormonen wird der süße Geschmack positiv abgespeichert und man verlangt immer wieder danach.

### Der versteckte Zucker

Wenn wir hier von Zucker sprechen, so sind eigentlich die einfachen Zuckermoleküle gemeint, die unter dem



Begriff Kohlenhydrate laufen. Die Heilpraktikerin Antje Schubert erklärt mir in ihrer Pinneberger Praxis mit einfachen Worten den biochemischen Prozess: „Einfache Kohlenhydrate wie Zucker steigern den Blutzuckerspiegel, der eigentlich Energie in die Zellen bringen soll. Das funktioniert aber nur mit Insulin, das wie eine Art Türöffner für die Zelle fungiert. Wenn wir also Kohlenhydrate aufnehmen, steigt zunächst der Blutzuckerspiegel, dann der Insulinspiegel an, was wiederum den Blutzuckerspiegel senkt. Sind es permanent zu viele Kohlenhydrate, kann das die Zelle nicht mehr aufnehmen. Der Insulinspiegel ist zwar hochgefahren, aber die Kohlenhydrate finden keinen Platz mehr in der Zelle, sondern werden an anderen Orten, z.B. in der Leber oder als Fett an der Taille abgespeichert. Und für das ganze biochemische System hat ein permanent vergeblich hochgefahrener Insulinspiegel fatale Folgen.“

### Der Ausstieg aus der Zuckersucht

Die auf Ernährungskorrektur und Darmsanierung spezialisierte Therapeutin empfiehlt deswegen ganz klar den Verzicht auf einfache Kohlenhydrate und eine Umprogrammierung der Geschmacksnerven mit strikter Entwöhnung. „Stevia ist eine gewisse Alternative, aber vor allem die Erkenntnis, wieviel Zucker in den nicht süßen Nahrungsmitteln als Kohlenhydrate versteckt sind. Man kann ja z. B. ein Esstagebuch führen, um sich der tatsächlichen Zuckermenge und seiner emotionalen Funktion bewusst zu werden“. Als ich von Antje Schubert höre, wie viel Zucker z.B. in Dosenananas (30 Würfel!), in 1 L Apfelsaft (40) oder in 300 Gramm meiner geliebten Bärchen (78 !!!) stecken, wird mir ganz schlecht! Vielleicht sollte man der EU oder besser noch den Verantwortlichen in Sachen „Freihandelsabkommen“ Zuckerwürfelsymbole zur Kennzeichnung von Lebensmittel vorschlagen? Für jeden auf der ganzen Welt verständlich. Das wär's doch, oder?



#### Lesetipp:



Das Buch Zucker - Der heimliche Killer erläutert die Wirkung von Zucker im Körper, die unterschiedlichen Zuckerquellen und beantwortet die Frage, wie Zucker krank macht. Gleichzeitig zeigt er Zuckeralternativen auf und bietet gesunde Süßspeisenrezepte sowie ein 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm.

■ **Dr. med. Kurt Mosetter, Thorsten Probst, Dr. Wolfgang A. Simon, Anna Cavalius, Zucker – Der heimliche Killer, 19,99 Euro**

1/2 hoch