

# Den süßen Geschmack, wer mag ihn nicht??

Von Simone Dégardin - Ernährungsberaterin der Ecole du Goût

Der süße Geschmack ist uns angeboren. Bereits unsere Vorfahren ernährten sich hauptsächlich von süßen Lebensmitteln, die sie in der Natur vorfanden, da sie in der Regel nahrhaft und nicht giftig waren. Diese Vorliebe auf Süßes prägt unsere Lebensmittelwahl noch heute.

Doch oft sind wir uns im Alltag nicht bewusst, wieviel Zucker wir am Tag essen. Auch wenn der Zuckergehalt auf vielen Lebensmittelverpackungen angegeben ist, ist oft nicht klar, wieviel Zucker wir pro Portion zu uns nehmen.

Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet langfristig den Zähnen, kann zu Blutzuckerschwankungen und Übergewicht führen, fördert chronische Entzündungsprozesse sowie Hyperaktivität und kann die Darmflora durcheinanderbringen. Sogar eine Entwicklung von Krebs kann die Folge sein. Deswegen rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht mehr als 10% der täglichen Energieaufnahme in Form von Zucker zu sich zu nehmen.

Bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal (mittlerer Tagesenergiebedarf für 7- bis 12- Jährige), sollen weniger als 50 g Zucker (12,5 Zuckerstücke von jeweils 4 Gramm) täglich konsumiert werden.

Beispiel 1:	1 Glas Orangensaft (150ml):	15 g /	4 Zuckerstücke
	1 Obstsalat ohne Zuckerzusatz (150g):	18 g /	4,5 Zuckerstücke
	1 Bio-Müsliriegel (25g):	8 g /	2 Zuckerstücke
	<u>Total:</u>	<u>41 g /</u>	<u>10,5 Zuckerstücke</u>

Beispiel 2:	1 Snickers (50g):	30 g /	7,5 Zuckerstücke
	1 Dose Coca-Cola (330 ml):	33 g /	8 Zuckerstücke
	<u>Total :</u>	<u>63 g /</u>	<u>15,5 Zuckerstücke</u>

Diese Beispiele zeigen, dass der maximale Zuckerbedarf beim Konsum von industriell zubereiteten Lebensmitteln schnell erreicht wird, da oft große Zuckermengen darin versteckt sind. Um dir den Zuckergehalt in der Dose Coca-Cola besser darzustellen, stapel 8 Zuckerstücke aufeinander. Das ist schon eine Menge!!!





Doch Zucker ist nicht gleich Zucker...

Der Haushaltszucker besteht aus 2 Glukosemolekülen, wird schnell verdaut und vom Körper aufgenommen. Nach dem Konsum eines zuckerhaltigen Lebensmittels (Softdrink, Fruchtbonbon oder Eis am Stiel z.B.) fühlst du dich deswegen oft wieder schnell müde und schlapp, da die Energie nur für kurze Dauer verfügbar ist. Die Lebensmittelindustrie reichert viele Lebensmittel mit Haushaltszucker oder Glukose-Sirup an, oft in zu großer Menge. Deswegen sind die verarbeiteten Produkte nicht empfehlenswert.

Außerdem spielt die Konsistenz der Lebensmittel eine ausschlaggebende Rolle; umso flüssiger eine Speise ist, umso schneller gelangt der Zucker in das Blut. So steigt der Zuckerspiegel stärker nach dem Konsum von einem Apfelsaft als nach dem Essen eines Apfels mit der Schale.

Obst, Obstsaft, Obstkompott, Honig und Agavensirup enthalten von Natur aus Zucker, sowie Fruchtzucker. Honig ist unter anderem dem Haushaltszucker zu bevorzugen, da er weniger Zucker enthält, doch einen süßeren Geschmack für eine geringe Menge aufweist. Außerdem wird Honig hier in Luxemburg produziert und ist deswegen nachhaltiger und besser für die Umwelt. In einem Kuchenrezept können so zum Beispiel 100g Zucker durch 80g Honig ersetzt werden.

**Tipp:**

Probiere doch mal naturbelassene Lebensmittel, um dich mit deren Geschmack vertraut zu machen. Pfannkuchen oder Naturjoghurts kannst du gelegentlich mit etwas Honig, frischem Obst, Agavendicksaft oder Ahornsirup nach deinem persönlichen Geschmack süßen. Dies ist viel spannender als die Fertigprodukte zu essen, die stets gleich schmecken; diese werden dir nachher bestimmt zu süß schmecken.

