

# den ins!der

n° 95 • September 2023

**Zucker**  
**undercover**



**Fondation  
Cancer**

Info - Aide - Recherche



# Die süße Kraft: Wie Zucker uns antreibt

Es ist früher Nachmittag, gerade bist du aus der Schule nach Hause gekommen und hast die Hausaufgaben erledigt. Da kommt dieses Gefühl in dir auf: **die Lust auf einen Snack!** Du schaust in den Vorratsschrank, findest Kekse und denkst: Jackpot! Großen Durst hast du auch, eine Cola wäre jetzt richtig gut oder der Energydrink, den du dir manchmal gönnst. Der Kühlschrank gibt dir, wonach du suchst.

Kennst du diese Momente? Dann bist du nicht alleine. Über den Tag kriegen die meisten Menschen irgendwann Hunger oder Durst auf etwas Süßes. Kekse, Schokolade, Säfte, Softdrinks – das ist dann meist die Antwort.

**Doch hast du mal darüber nachgedacht, warum diese schnellen Snacks...**

- > ... dir so schnell Energie liefern?
- > ... so gut schmecken?
- > ... süchtig machen nach mehr?

**Die Antwort auf diese Fragen lautet: Zucker!**





### Auf der einen Seite

braucht dein Körper Zucker. In der Form von Glukose dient er deinem Körper im Blut als Energielieferant.



### Auf der anderen Seite

kann Zucker dich aber auch krank machen. Wenn du zu viel Zucker isst, kannst du den Antrieb verlieren, dich schlapp fühlen oder weniger konzentriert. Auf lange Dauer ist Zucker aber auch verantwortlich für Krankheiten: Diabetes zum Beispiel, aber auch Übergewicht oder Zahnprobleme (wie Karies).

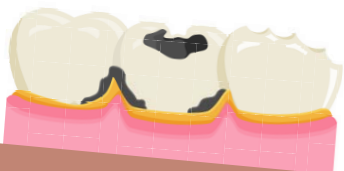
Kein Wunder also, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: **Erwachsene sollten pro Tag MAXIMAL 25 Gramm Zucker zu sich nehmen.**

Und du? Kinder und Jugendliche sollen etwas weniger Zucker pro Tag zu sich nehmen, etwa 12,5 Gramm, also die Hälfte. Du siehst bestimmt schon, wo das Problem liegt, oder? **12,5 Gramm Zucker: Wie viel soll das denn bitte sein?**

**12,5 g**  
für Kinder pro Tag  
(maximal)



**25 g**  
für Erwachsene  
pro Tag (maximal)



# Zucker ist nicht gleich Zucker



Eines der größten Probleme mit dem Zucker liegt darin, dass er in so vielen Formen daherkommt. Überleg mal: In welchen Formen ist dir Zucker schon mal begegnet?

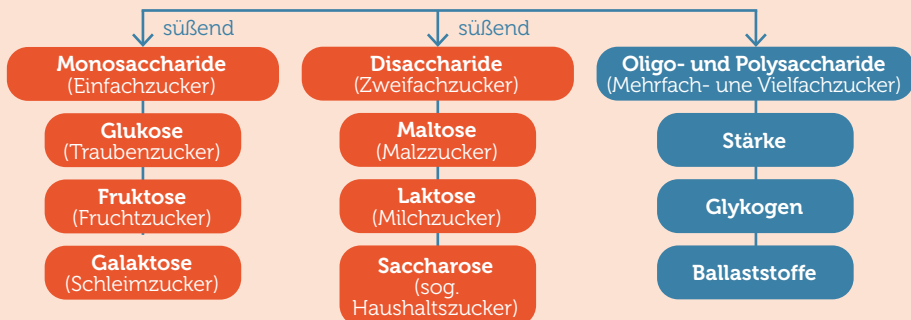
Bestimmt denkst du an das klassische weiße "Pulver" aus der großen Packung. Oder an die weißen Zuckerwürfelchen, die sich Oma immer in den Kaffee tut. Oder an den Puderzucker, den du beim Backen über Kekse streust. Vielleicht aber auch schon an den "unsichtbaren" Zucker in Säften oder Softdrinks.

Tatsächlich ist Zucker aber nicht immer nur ein Pulver oder eine Zutat. In vielen Lebensmitteln, z. B. im Obst, steckt auch bereits Zucker drin – nur eben in anderer Form! Deswegen müssen wir über Kohlenhydrate reden!

## Kohlen-Was?

Praktisch alles, was du isst, besteht zu einem gewissen Teil aus Kohlenhydraten. Während der Verdauung spaltet dein Körper die Kohlenhydrate in Zuckermoleküle auf! Doch nicht jedes Zuckermolekül ist dasselbe.

## Kohlenhydrate







## Welche Arten von Zucker gibt es?

Alle Zuckerarten bestehen im Grunde aus den gleichen Grundstoffen: Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Sie unterscheiden sich also nur durch ihre Molekularstruktur. Doch du willst hier ja keine Chemie-Stunde haben! Wichtig ist:



### Einfachzucker

(zum Beispiel Traubenzucker (Dextrose, Glukose) oder Fruchtzucker (Fruktose) kommen in süßen Früchten oder Honig vor. Verbinden sich zwei Einfachzucker, entsteht...

Diese zwei Zuckerarten gelten als die süßen Zucker und sorgen meist dafür, dass Lebensmittel süß schmecken. Es gibt auch noch Mehrfachzucker und Vielfachzucker (zum Beispiel Stärke), doch diese sind deutlich weniger süß. Deswegen konzentrieren wir uns in diesem *den ins!der* auf die Einfach- und Zweifachzucker!



### ... Zweifachzucker!

Zu dieser Kategorie gehört auch der Zucker, den du von zu Hause kennst – die sogenannte Saccharose. Aber auch Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose) sind Zweifachzucker.





# Wenn Genuss zur Gefahr wird



Mit dem Zucker ist es wie bei so vielen Dingen im Leben: die richtige Menge muss es sein. Leider, und das weißt du sicher, ist genau das nicht so leicht. Isst du hier und da zu viel Zucker, dann kennst du vielleicht **die kurzfristigen Auswirkungen**, die hoher Zuckerkonsum mit sich bringt:

- > Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- > Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- > Schlafstörungen
- > Konzentrationsschwäche



Diese kurzfristigen Auswirkungen auf deine Gesundheit sind oft ärgerlich und nervig, aber verschwinden mit der Zeit wieder, wenn sich der Zuckerspiegel in deinem Körper wieder ausgeglichen hat.

Problematischer wird es allerdings, wenn dein hoher Zuckerkonsum sich über Jahre und Jahre hinzieht. Dann kannst du **schwerwiegende, langfristige Auswirkungen** davontragen:



## Zahnprobleme und Karies

Zucker schmeckt nicht nur dir, sondern auch den Bakterien in deinem Mund! Auf Dauer leidet darunter dein Zahnschmelz – die Folge ist Karies und ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt.



## Übergewicht

Wenn du Zucker isst, steigt der Zuckerspiegel in deinem Blut – für deinen Körper das Signal, das Hormon Insulin auszuschütten. Das Insulin bringt den Zucker in die Zellen deines Körpers, dort wird der übermäßige Zucker in Fett umgewandelt. Die Folge: Du nimmst leichter zu. Eine weitere mögliche Folge von hohem Zuckerkonsum: eine Fettleber. Lange ging die Medizin davon aus, nur Alkohol würde zu einer Verfettung der Leber führen. Mittlerweile weiß man: Auch hoher Zuckerkonsum kann dazu führen. Damit steigt das Risiko für Diabetes, Stoffwechselstörungen und Lebererkrankungen.



## Diabetes Typ 2, die sogenannte Zuckerkrankheit

Das Insulin spielt auch beim Diabetes Typ 2 eine große Rolle. Bist du an der Zuckerkrankheit erkrankt, sind deine Zellen resistent gegen Insulin geworden. Dein Körper kann seinen Blutzuckerspiegel nicht mehr selbst regulieren!



## Zuckersucht?

Im Gegensatz zu den meisten Drogen gilt Zucker nicht als klassisches Suchtmittel. Allerdings kann Zucker für einige Menschen einen ähnlichen Effekt haben – weil beim Essen von Süßigkeiten Glückshormone ausgeschüttet werden. Diese wirken auf jeden Menschen anders. Doch es gibt Leute, die dieses Gefühl immer wieder haben wollen.



## Hyperaktivität?

In der Medizin herrschte lange die Meinung vor, dass Zuckerkonsum bei Kindern und Jugendlichen zu Hyperaktivität und Aufgedrehtheit führen kann. Da Zucker ein schneller Energielieferant ist, hielt sich diese Ansicht hartnäckig. Mittlerweile wurde die These von der Wissenschaft aber verworfen. Studien, die zu dieser Frage durchgeführt wurden, konnten nicht beweisen, dass überhöhter Zuckerkonsum zu Hyperaktivität führt.

# Bloß nicht übertreiben!



Auf Seite zwei hast du schon gelernt: dein Körper braucht Zucker – aller seiner negativen Seiten zum Trotz – eben auch zum Leben. Nämlich in Form von Glukose. Welche Eigenschaften von Zucker sind also positiv?

Wenn dein Gehirn oder deine Muskeln schnell Energie benötigen, kann Glukose diese besonders schnell bereitstellen. Denn neben dem Sauerstoff ist Glukose ein essenzieller Baustein, der die Grundfunktionen deines Körpers wie Atmung, Herzschlag und Gehirnfunktion am Laufen hält!

Also: Traubenzucker oder Fruchtzucker helfen schnell, andere Zuckerarten langsam.



## Gibt es "gesunde" Süßstoffe?

- > Zu den natürlichen Zuckerersatzstoffen gehören: Xylit, Stevia und Sorbit.
- > Zu den künstlichen Zuckerersatzstoffen gehören: Aspartam, Cyclamat und Saccharin.

Diese Ersatzstoffe sind kalorienarm. Experten sind sich aber noch unsicher, ob sie gesünder sind als Zucker. Vor allem der Ersatzstoff Aspartam geriet jüngst in die Kritik.

Außerdem wird oft diskutiert, ob Zucker durch Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup ersetzt werden kann. Auch wenn diese Produkte aus der Natur kommen, werden sie im Körper genauso verwertet wie Zucker – gesünder als normaler Zucker sind sie also nicht!





# 1 Woche ohne Süßes? Einen Versuch wert!



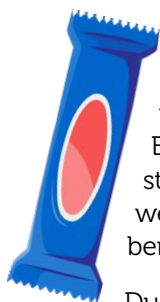
Kannst du dir vorstellen, einen ganzen Monat lang auf Zucker zu verzichten? Dann bist du hier richtig – bei der "1 Woche Zuckerfrei-Challenge"!

Auf den ersten Blick einfach, auf den zweiten Blick nicht. Denn **natürlich steckt nicht nur in Schokolade, Keksen und Cola eine Menge Zucker drin**. Auch in vielen Fertigprodukten wie Brot, Ketchup oder Wurst und in Milchprodukten, Müslis oder Apfelmus ist Zucker enthalten.

Du verzichtest also auf zuckerhaltige Drinks, Kekse, Bonbons oder Chips. Um den Fruchtzucker aus Obst musst du dir keine Gedanken machen, den darfst du essen! **Das heißt: Schneller und versteckter Zucker ist in dieser Woche verboten, Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Reis, etc...) und Fruchtzucker sind erlaubt!**

## Was bringt eine Woche ohne Süßes

Die ersten Tage könntest du **Entzugerscheinungen** haben – Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Gereiztheit.



Gleich nach Beginn des Experiments wird sich dein Blutzuckerspiegel stabilisieren. Und nach nur wenigen Tagen bemerkst du bereits erste Veränderungen:

Du hast mehr Energie und einen festeren Schlaf. Auch dein Atem ist frischer, weil die Bakterien in deinem Mund sich weniger gut vermehren können.

Wenn du nach der zuckerlosen Woche weitermachst, dann kannst du weitere, deutlichere Veränderungen bemerken: deine Haut ist reiner, da Zucker Hautunreinheiten, Pickel und Akne fördert. Dein Herz schlägt ruhiger und konstanter. Deine Fitness steigert sich, dein Gewicht verringert sich.





# Wie wäre es damit?

Wenn überall Zucker drinsteckt, ob versteckt oder nicht, was soll man denn noch essen? Viele Gerichte und Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt lassen sich einfach austauschen – du musst nur wissen, wie!

Hier ein paar Beispiele:

## Selbstgemachter Eistee statt Cola

Softdrinks sind ein klarer Fall von verstecktem Zucker. Bestimmt kennst du die Bilder, auf denen gezeigt wird, wie viele Würfel Zucker in einem Glas Cola stecken. Dabei kann es so leicht sein. Mit einem selbstgemachten Eistee, ohne Zuckerzusatz!

### Dafür brauchst du:

**1 L Wasser**

**15-20 Eiswürfel**

**1 Orange**

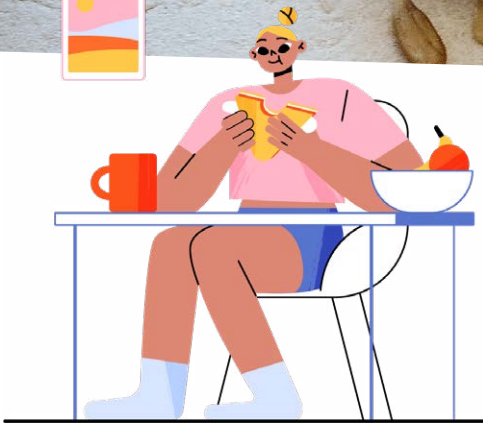
**1 Zitrone**

**½ Limette**

**2 Teebeutel schwarzer Tee/Früchtetee**

Den Tee aufkochen und abkühlen lassen. Eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Die Orange und die Zitrone in dünne Spalten schneiden. Die Limette auspressen. Den kalt gewordenen Tee mit dem Saft der Limette verfeinern. Das Obst hineingeben.





### Naturjoghurt mit frischem Obst und Müsli statt Cornflakes mit Schokoladen-Milch

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch viele Menschen nehmen schon am Morgen einen Großteil ihres Zuckerbedarfs ein: Mit gezuckerter Milch, Joghurt oder Cornflakes. Erkennst du dich wieder? Dann weißt du vielleicht auch: ein solches Frühstück macht nur selten satt bis zum Mittagessen. Einfacher Naturjoghurt mit frischem Obst und Haferflocken hat nicht nur weniger Zucker, sondern macht dich auch länger satt.



Für eine Portion brauchst du:

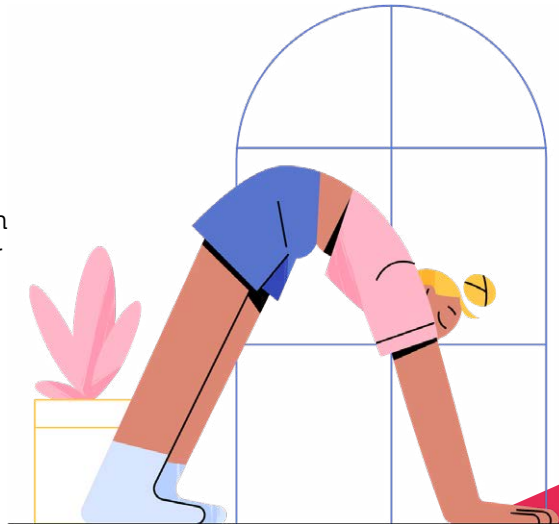
125 g Naturjoghurt

25 g Heidelbeeren

25 g Himbeeren

3 Esslöffel Haferflocken oder Müsli

Die Früchte waschen.  
In einer Schüssel  
den Joghurt mit den  
Haferflocken vermischen.  
Das Obst hinzugeben.



## Eisbergsalat mit Tomaten, Paprika und Senfvinaigrette statt Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Dass Salat gesund ist und wenig Zucker beinhaltet, ist dir natürlich klar. Aber Salat kann so aufwendig sein, richtig? Deswegen greifen viele Menschen im Supermarkt zu Fertigsalaten: Blattsalate mit Fertigsoßen, die für zusätzlichen Geschmack mit viel Zucker verfeinert werden. Oder dem Kartoffelsalat aus der Dose, dessen Mayo-Vinaigrette nicht wirklich gesund ist.



Mit diesem Rezept wirst du Salat lieben lernen:



**½ Kopf Eisbergsalat**

**1 rote Paprika**

**8-10 Kirschtomaten**

**1 Ei**

**Senf/Salz/Pfeffer**

**Olivenöl/Balsamico-Essig**

Den Eisbergsalat in feine Stücke schneiden (oder reißen). In kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Ein Ei in Wasser 8-10 Minuten kochen. Die Paprika in kleine Stücke schneiden, die Kirschtomaten halbieren und das Ei in Stückchen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl mit einem Esslöffel Balsamico-Essig vermischen. Salz, Pfeffer und einen Teelöffel Senf hinzufügen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, die Vinaigrette über den Salat träufeln und alles durchmischen.



# SOOOO viel steckt drin:

Du hast bestimmt Lieblingsgerichte. Welche sind das? Und hast du dich schon mal gefragt, wie viel Zucker eigentlich drinsteckt?

Denn nicht nur Süßigkeiten wie Schokolade oder Softdrinks beinhalten Zucker. Auch herzhaftere Gerichte können voll Zucker stecken. Warum? Weil Zucker ein billiges Bindemittel ist und als Geschmacksträger dient! Ein paar Beispiele:

## Gummibärchen:

Fangen wir leicht an: Dass Gummibärchen Zucker enthalten, konntest du dir vermutlich denken. Aber viele Menschen glauben, Gummibärchen seien eine Süßigkeit mit vergleichsweise wenig Zucker. Das ist leider falsch: Gummibärchen bestehen praktisch zur Hälfte aus Zucker! Auf 100 Gramm Gummibärchen kommen 50 Gramm Zucker – das sind 12,5 Würfel Zucker!







### Nutella:

Auch *Nutella* hattest du sicher nicht auf deiner Liste der gesunden Lebensmittel. Aber hättest du gedacht, ein 450 Gramm Glas würde 250 Gramm Zucker beinhalten? Das ist eine ganze Menge! Vielleicht streichst du beim nächsten *Nutella*-Brot ein bisschen weniger *Crème* auf deine Scheibe!

**250**

Gramm Zucker  
in einem  
450-Gramm-Glas  
*Nutella*

### Cornflakes:

Cornflakes sind natürlich nicht gleich Cornflakes. Auf einem Ende der Skala gibt es die ganz einfachen Cornflakes ohne Zusätze. Auf der anderen Seite aber auch die berühmten *Frosties* – Flocken mit einer Zuckerschicht überzogen! Die sind besonders süß. Auf 100 Gramm gesüßte Cornflakes (also eine normale Frühstücksschale) kommen 37 Gramm Zucker! Das ist nicht der ideale Start in den Tag...

**37**

Gramm Zucker pro  
100 Gramm gesüßte  
Cornflakes





### Ananas aus der Dose:

Jetzt wird es spannender:  
Ananas aus der Dose, das klingt  
ja eigentlich ganz gesund! Eine  
kleine Dose von 570 Gramm hat  
insgesamt etwa 80 Gramm Zucker.  
Also: Ananas lieber frisch kaufen  
als in der Konserve! Schmeckt  
meistens auch besser.

**80**

Gramm Zucker für eine  
570-Gramm-Dose Ananas



### Gurke aus dem Glas:

Gewürzgurken sind nicht nur zur  
Raclette lecker, sondern auch  
direkt aus dem Glas! In einigen  
Ländern werden Gewürzgurken  
auch gerne als Beilage zu  
Sandwiches gereicht. Kann sauer  
eingelegtes Gemüse so viel Zucker  
enthalten? Tatsächlich sind in  
einem Gurkenglas noch zwölf  
Gramm Zucker – umgerechnet  
etwa vier Zuckerwürfel!

**12**

Gramm Zucker in  
einem Gurkenglas  
[= 4 Zuckerwürfel]

# Schau selbst!

Coca-Cola, Red Bull Energy, Sprite: Dass in diesen Getränken extrem viel Zucker steckt, weißt du schon lange. Doch Getränke sind insgesamt heimtückisch, wenn es um Zuckergehalt geht. Viele enthalten viel mehr Zucker als du denkst – auch solche, von denen du es gar nicht erwartest!

Doch welche sind das und wie viel Zucker steckt drin? Hinter diesem QR-Code haben wir Videos versteckt. Scanne den Code und finde heraus, wie süß Energydrinks, Obstsaft und Softdrinks wirklich sind!



Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Fotos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den inslder c/o Fondation Cancer  
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[cancer.lu](http://cancer.lu)

