



ENERGIE „Du bist, was du isst“	Süssgetränke & versteckter Zucker
<p>Wer hat gerne Süßes? Warum mögen wir Süßes so sehr? Selbstversuch: Blinddegustation mit Schokolade/Gummibärchen o. ä.</p>	<p>Vertrauen, eine Urerfahrung aus der Kindheit: Milchzucker der Muttermilch ist gut. Sicherheit, Süße in pflanzlichen Lebensmitteln = reif und nicht giftig. Schneller Energielieferant - Evolution: früher Jäger/Sammler, Flucht/Jagen. Fazit: Vorliebe für Süßes liegt in den Genen, das müssen wir nicht lernen. Was wir lernen müssen, ist der Umgang mit dem Zucker-Überangebot, vor allem dem versteckten Zucker in Produkten wie Softdrinks, Energy-Drinks, Süßigkeiten, Joghurts, Frühstückscerealien, Fertigsaucen wie Ketchup, Salatsaucen etc.</p>
<p>Woraus wird Zucker gemacht? Natürliche Quellen: z.B. Früchte, Beeren, Honig</p>	<p>Zuckerrohr, Palmzucker (Anbau in den Tropen) Zuckerrüben (Anbau Schweiz, Mitteleuropa) ab 1825 Rübenzuckerindustrie => Anstieg Zucker-Zusatz in Lebensmitteln</p>
<p>Was macht Zucker in unserem Körper?</p> <p>Fokus: Weissen Haushaltszucker braucht der Körper nicht, er liefert keine überlebenswichtigen Nährstoffe, d.h. wir könnten ohne ihn leben.</p> <p>Umgang? Bedarf vs. Bedürfnis Wann esse ich aus Hunger und wann aus Lust? In sich reinhören.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbauender Stoffwechsel: Wenn die Zuckerspeicher in Leber und Muskeln voll sind, wird Zucker als Fett gespeichert. Bewegung kann dem entgegenwirken, weil durch Bewegung mehr Energie (Zucker) verbraucht wird. • Insulin-Ausschüttung: Damit Zucker in die Zellen kommt, braucht es dieses Hormon der Bauchspeicheldrüse. Haushaltszucker lässt das Insulin in die Höhe schießen, sinkt dann aber sehr schnell wieder – sodass wir bald wieder Hunger oder sogar Heisshunger und Konzentrationsschwierigkeiten haben. • Stimuliert Belohnungssystem im Gehirn = ein gutes Gefühl, wir wollen mehr dieser scheinbar guten Gefühle (Suchtrisiko), d.h., die Gefahr besteht, schlechte Gefühle mit zuckerreichen/süßen Lebensmitteln durch Belohnung zu kompensieren. • Macht kurzfristig glücklich, langfristig eher schlapp und träge.
<p>Warum ist in so vielen verarbeiteten Produkten Zucker enthalten?</p> <p>Fazit: Sei kritisch und lies die Nährstoffdeklaration.</p>	<p>Geschmacksverstärker: z.B. bei fettreduzierten Produkten oder technischen Verbesserungen (Textur, Konsistenz) durch Kombination von Fett & Zucker, z.B. Schokolade, Glace, Kuchen etc. Stabilisator: länger haltbar – Konservierung, z. B. Konfitüre, Ketchup etc. Füllstoff: günstiger Rohstoff. Grosses wirtschaftliches Interesse => Verkauf durch mehr Werbung: ca. 73 % der TV-Spots behandeln Lebensmittel mit einem tiefen Nährstoff-, aber sehr hohen Zuckergehalt & Fettanteil.</p>
<p>Vorsicht: Zucker versteckt sich häufig unter anderen Namen: Wie erkenne ich Zucker auf Nährstoffdeklarationen von Produkten? Endung „-ose“</p>	<p>Glukose/Dextrose (Traubenzucker), Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker), Fruktose (Fruchtzucker), HFCS (High fructose corn syrup), Saccharose (Haushaltszucker), Maltodextrin (modifizierte Stärke) etc.</p>





Hinweis an die LP: Die Nährstoffangabe ist für Lebensmittelhersteller gemäss Art. 2 und Art. 23 der Verordnung des EDI für die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln freiwillig. Wenn sie gemacht wird, gibt es zwei Möglichkeiten: 1. Kurzversion gemäss Art. 25 Abs. 1 a à Energiewert, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiss. 2. Langversion gemäss Art. 25 Abs. 1 b à Energiewert, Fett, ges. Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiss, Salz.

Achtung: Unter „davon Zucker“ wird nicht nur der zugesetzte Zucker angegeben, sondern auch natürlich enthaltener Zucker wie z.B. Laktose in einem Joghurt.

Zuckerarten werden an der Endung „-OSE“ erkannt, z.B. Glucose, Fructose, Lactose, Mannose, Saccharose etc.

