

GEHEN WIR'S AN!

Die Krone + ich



☞
SICH ZUCKERFREI ZU ERNÄHREN IST HEUTE DEUTLICH SCHWIERIGER ALS FRÜHER. ZUCKER STECKT AUCH IN LEBENSMITTELN, IN DENEN MAN IHN KAUM ERWARTET.

Ernährungsexpertin
Ursula Vybiral



DER KAMPF GEGEN DIE ZUCKERGIER!

Ein Leben ohne Süßes ist für viele kaum vorstellbar. Doch Zucker gilt als eines der großen Alltagsprobleme unserer Gesellschaft. Die „Krone“-Gesundheitsaktion beleuchtet die Folgen von zu viel Zucker und zeigt Wege, den Konsum ohne Heißhunger zu senken.

SONJA JAKUBOWICS

INTERVIEW

Ein Teelöffel hier, ein Schlückchen dort und schon ist mehr Zucker im Spiel, als man denkt. Denn Süße steckt nicht nur im Dessert, sondern auch versteckt in Getränken und Fertigprodukten. Mit ernstesten Folgen: Rund 800.000 Menschen in Österreich leben mit Diabetes, 300.000 bis 400.000 gelten als prädiabetisch. Meist handelt es sich um Typ-2-Diabetes, der eng mit Übergewicht und

Bewegungsmangel verbunden ist. Gleichzeitig sind etwa 18 Prozent der Erwachsenen adipös, mehr als die Hälfte übergewichtig. Mit 90 bis 100 Gramm täglich liegt der Zuckerkonsum deutlich über der Empfehlung der WHO – vor allem wegen stark verarbeiteter Lebensmittel. Welche Auswirkungen zu viel versteckter Zucker auf unseren Körper haben kann, erklärt „Krone“-Ernährungsexpertin Ursula Vybiral im Interview.

Zucker scheint das große Laster unserer Zeit zu sein. Ab wann ist er tatsächlich gesundheitsschädigend?

Vybiral: Zucker wirkt nicht wie eine klassische Droge, kann aber suchtähnliche Muster fördern – vor allem durch seine ständige Verfügbarkeit. Problematisch wird er, wenn er unbewusst konsumiert oder zur emotionalen Regulation genutzt wird und den Körper permanent mit Blutzuckerschwankungen beschäftigt. Zucker macht zwar nicht süchtig, er aktiviert allerdings das Belohnungssystem: Beim Konsum wird Dopamin ausgeschüttet, das wiederum verstärkt das Verlangen. Gleichzeitig steigt der Blutzucker rasch an, gefolgt von einer starken Insulinreaktion. Der Spiegel fällt schnell wieder ab

– oft unter das Ausgangsniveau. Die Folge ist eine Spirale aus Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsproblemen und neuem Heißhunger. Dieses ständige Auf und Ab belastet den Stoffwechsel und begünstigt langfristig Übergewicht.

Wie kommt man aus dieser Achterbahn wieder heraus?

Indem man Zucker reduziert, vor allem in Getränken, und jede Mahlzeit mit Proteinen, Ballaststoffen sowie gesunden Fetten kombiniert. Regelmäßiges Essen statt ständiges Snacken stabilisiert den Blutzucker.

Die Nahrungsmittelindustrie macht es uns aber auch nicht einfach, sogar im Ketchup ist Zucker drinnen. Wie geht man eine Zuckerentwöhnung richtig an?

Sich zuckerfrei zu ernähren ist heute deutlich schwieriger als früher. Er steckt in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, auch dort, wo man ihn kaum vermutet: in Brot, Wurst oder Dres-

sings. Er sorgt nicht nur für Süße, sondern auch für Haltbarkeit und Geschmack. Problematisch ist nicht das einzelne Stück Schokolade, sondern die dauerhafte, unbewusste Zufuhr. Wer Zucker reduzieren will, sollte bewusster auswählen und öfter selbst kochen.

Wie schädlich ist Zucker? Und betrifft das auch Schlanke?

Dauerhafter übermäßiger Konsum kann die Leber belasten, die Darmflora stören, Entzündungen fördern und auch das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Eine Fettleber kann dabei auch bei Schlanke entstehen. Entscheidend dafür ist nicht das Gewicht, sondern die Zuckermenge, die man konsumiert, vor allem aus Säften und Süßigkeiten.

Ist es besser, auf Süßstoff auszuweichen?

Nein. Süßstoffe sind keine gesunde Alternative: Zwar liefern sie kaum Kalorien, können aber die Darmflora belasten und den Stoffwechsel beeinflussen. ■



WENN SIE LUST AUF SÜSSES BEKOMMEN...

- ☞ **Erst ein Glas Wasser trinken:** Durst wird oft mit Hunger verwechselt, besonders bei Stress oder Müdigkeit.
- ☞ **Kurz abwarten:** Das Verlangen nach Süßem ebbt häufig nach zehn Minuten ab.
- ☞ **Süßes bewusst genießen:** geplant und in Ruhe statt zwischendurch. Ideal: nach dem Mittagessen naschen.
- ☞ **Zuckerfreie Getränke wählen:** Flüssiger Zucker lässt den Blutzucker besonders schnell ansteigen.
- ☞ **Zutatenlisten lesen:** Zucker steckt in vielen Lebensmitteln.
- ☞ **Ballaststoffreich und eiweißbetontes Frühstück** verhindert Heißhungerattacken.
- ☞ **Frucht statt Süßigkeit:** Ganze Früchte lassen den Blutzucker langsamer steigen und liefern Ballaststoffe.
- ☞ **Mehr selbst kochen:** So behält man die Kontrolle über Zuckermengen.
- ☞ **Regelmäßig essen:** stabilisiert den Blutzucker, beugt spontanen Gelüsten vor.
- ☞ **Ausreichend schlafen:** Denn ein Schlafmangel verstärkt tagsüber den Heißhunger.
- ☞ **Bewegung einbauen:** verbessert die Insulinwirkung.
- ☞ **Perfektion vermeiden:** Es geht um Reduktion und nicht um strikten Verzicht.