



FÄCHER



Schnitzeljagd auf den Schokohasen:
Natürlich wollen Kinder Ostereier suchen. Aber wer sagt denn, dass die immer hinterm Sofa zu finden sein müssen? Seite 4

Am Wegesrand:
Wegkreuze stehen meist einfach so in der Landschaft. Renchen-Ulm jedoch klärt Wanderer über die Kleindenkmäler auf. Seite 6

78. Jahrgang • Nr. 13

Samstag, 1. April 2023

Von Martha Steinfeld

Vier Wochen ohne Zucker? Klingt machbar. Wenn man den Gegner kennt. Der ist nämlich nicht der innere Schweinehund, sondern eine Welt, in der Zucker so selbstverständlich angeboten wird wie Luft zum Atmen. Ein Selbstversuch.

Erste Woche

Ich brauche erstmal Orientierung. Schokolade, Kuchen, Gummibärchen – ein paar Dinge, die ich den kommenden Wochen weglassen soll, sind klar. Doch was genau bedeutet eigentlich zuckerfrei? Bettina Hieronimus ist Ernährungswissenschaftlerin am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe, einem Forschungsinstitut des Bundes für Ernährung. Ihr Spezialgebiet: Zucker. „Die WHO empfiehlt, weniger als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs über Zucker zu decken“, erklärt sie. Für einen Erwachsenen bedeutet das: maximal 50 Gramm am Tag, etwa zwölf Teelöffel voll. Idealerweise sogar nur halb soviel. Auf Letzteres einigen wir uns. Sechs Teelöffel Zucker am Tag, so schlimm klingt das nicht.

Bleibt die Frage, welche Zucker ich meiden soll. Denn auch Obst, manches Gemüse und Nudeln oder Brot enthalten Zucker. Muss ich das alles weglassen? „Diäten und kompletter Verzicht sind ernährungsphysiologisch nicht sinnvoll“, winkt die Wissenschaftlerin ab. Die WHO spreche von freiem Zucker. Das sind Zucker, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen, sowie in Honig, Sirup und Fruchtsaft vorkommende Zucker. Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse oder Milch enthalten ist, zählt nicht dazu.



Bettina Hieronimus
Ernährungswissenschaftlerin am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe
Foto: Christian Hieronimus

Ich verbringe die erste Woche damit, zum Schrecken meiner Familie die Süßigkeiten wegzusperren, Kühlschranks und Speisekammer nach versteckten Zuckern zu durchsuchen. Tortellini und Müsli, Gewürzmischungen, Ketchup und sogar meine geliebte vakuumierte Rote Bete – ich finde Zucker in rauen Mengen. Nicht nur daheim: Mir fällt auf, wie viel Zucker mir täglich von allen Seiten angeboten wird: im Supermarkt, am Bahnhof, in der Kantine und bei jedem Freunde-Besuch. „Wir leben im Schlaraffenland“, sage ich zu meinem Mann. Daheim ist nur noch Selbstkochen angesagt. Ich berechne den anteiligen Zucker der Nudeln, die ich serviere und schreibe brav 1,5 Gramm Zucker auf, als ich mir ein Glas Weißwein gönne. Das ist mühsam, doch ich bleibe stets unter den 25 Gramm. Gleichzeitig bin ich erschrocken über die Zuckermenge, die meine Familie und ich uns zuvor selbstverständlich gegönnt haben. Meine Tochter isst regelmäßig ein Brötchen mit Erdbeermarmelade: 15 Gramm Zucker am frühen Morgen.

Zweite Woche

Selber Kochen ist mühsam. Vor allem, wenn man neben Familie und Job kaum Zeit hat und es im Supermarkt so gut wie kein Fertiggericht gibt, mit dem meine Grenze von 25 Gramm zu halten wäre.

Das mit dem Obst ist ebenfalls schwerer als gedacht, denn Säfte und Smoothies sind bei zuckerfreier Ernährung tabu. Sie gehören zu den größten Zuckerfallen. „Wer den Saft einer Orange auspresst, trennt den Zucker von den Ballast- und anderen Nährstoffen der Orange, die dem Körper helfen, langsam zu verdauen und den Zucker gut aufzunehmen“, sagt Bettina Hieronimus. Man müsse sich fragen: Könnte ich die Menge Obst, die im Saft oder Smoothie ist, in einer Sitzung essen? Die Antwort lautet meist: nein.

Ganz abgesehen davon, dass industriell gefertigten Fruchtsaftgetränken und Smoothies jede Menge Zucker zugesetzt wird. „Sowas würde ich nie trinken“, sagt Liebwin Goßner. Er ist Leiter der

Enthaltensam im Schlaraffenland Ein Selbstversuch in zuckerfreier Ernährung



Berge aus Schokolade und Flüsse aus Sahne: Das Schlaraffenland ist eigentlich nur ein Märchen. Doch wer genau hinsieht, der merkt, dass wir schon längst im Überfluss von Zucker leben – und es gar nicht einfach ist, ihn zu meiden. Foto: Aul Zitzke/Adobe Stock

Zucker reduzieren: Tipps von der Ernährungsberaterin Claudia Gaster

Mahlzeiten einhalten: Es mag widersprüchlich klingen, doch wer weniger Zucker essen möchte, muss „erstmal gescheit essen“, wie Ernährungsberaterin Claudia Gaster es ausdrückt. Das heißt: drei Mahlzeiten am Tag, darunter eine warme.

Brot und Nudeln: Auch andere Kohlenhydrate setzen im Laufe der Verdauung Glukose frei und besänftigen die „launische Diva Gehirn“, ohne den Körper mit Zucker zu fluten. Einen kleinen Platz sollten Brot und Kartoffeln behalten.

Zucker verstecken: „Dort, wo man Einfluss hat, sollte man Zucker hinter Schloss und Riegel bringen“, so Claudia Gaster. Wer Süßes im hintersten Schrank lagert, vergisst es schneller.

Selbst kochen: Fertigprodukte sollten gemieden werden – jedoch nicht auf Kosten der täglichen warmen Mahlzeit. Wann immer es geht, sollte man diese selbst kochen.

Zeit nehmen: In unserer schnelllebigen Welt ist es einfacher, einen Schokoriegel zu öffnen, als eine Mandarine zu schälen. Wer es trotzdem tut, gewinnt.

Kleine Schritte: Säfte verdünnen, Saftschorlen noch stärker verdünnen, nach dem Essen zu Bitterem wie Espresso oder Grapefruit greifen und Zucker in Backrezepten um ein Viertel reduzieren – auch kleine Schritte führen zu Erfolgen.

Stark bleiben: Wir leben im Schlaraffenland. Da hilft nur der Widerstand. „Man

muss sich immer wieder sagen: Meine Bedürfnisse sind wichtiger als das, was von außen lockt“, rät Gaster.

Nicht belohnen: „Zu oft zeigen wir Liebe durch Zucker“, so Claudia Gaster. Uns selbst gegenüber, aber auch der Familie. Zucker sollte Teil des Alltags sein, aber kein Preis, den es zu erwerben gilt. Eine Alternative zu Muffins und Lolly: eine selbst geschnittene Obstplatte.

In Bewegung bleiben: Sport senkt den Blutzuckerspiegel und gehört zu einem gesunden Lebensstil.

Durchhalten: „Es dauert drei Wochen, bis sich ein Verhalten etabliert hat, bis dahin muss man stur bleiben.“ Die Belohnung: Es wird spürbar leichter.



Liebwin Goßner
Direktor der Medizinischen Klinik II im Städtischen Klinikum Karlsruhe
Foto: P. Dehm Fotografie

Dritte Woche

Was mich bei der Stange hält, ist das Wissen, das ich mir nach und nach aneigne. Ich sehe mir den Dokumentarfilm „Voll verzuckert“ des Australiers Damon Gameau an, der in einem Selbstversuch das Gegenteil von mir gemacht hat, nämlich so viel Zucker zu essen, wie der durchschnittliche Australier, 160 Gramm am Tag. Mit erschreckenden Konsequenzen für seine Gesundheit. Deutsche essen im Durchschnitt 95 Gramm freien Zucker pro Tag, also grob das Doppelte der empfohlenen Menge. Dass das so ist, liegt wohl zu großen Teilen am Einfluss der Zuckerlobby, die seit Jahrzehnten den Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Krankheiten kleinredet, wie es der ZDF-Dokumentarfilm „Die große Zuckerlüge“ eindrücklich zeigt. Die Folgen sind verheerend. Während gesundes Essen immer teurer wird, bleiben zuckerhaltige Fertigprodukte erschwinglich. Eine fatale Kombination vor allem für wirtschaftlich schwache Menschen.



Claudia Gaster
Ernährungsberaterin in Baden-Baden
Foto: Stefan Steinbach

Ich bemerke es zuerst fast nicht, weil es so schleichend kommt, aber nach und nach habe ich keine Lust mehr auf Süßigkeiten. Das entspricht den Erfahrungen von Claudia Gaster. Die Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Baden-Baden erklärt, dass es etwa drei Wochen dauert, bis sich ein neues Verhalten etabliert. Bis dahin müsse man durchhalten: „Es gibt leider keine Zaubertricks.“

Vierte Woche

Wer frisch kocht und sich intensiv mit seiner Ernährung beschäftigt, der isst automatisch besser und weniger. Fast fünf Kilo habe ich am Ende meines Versuches abgenommen. Und noch etwas ist anders geworden: Der bisher so saure grüne Apfel schmeckt plötzlich sehr süß. „Der Geschmack passt sich an“, erklärt Liebwin Goßner. Nun komme es darauf an, den kritischen Umgang mit freiem Zucker nicht zu verlieren. Klar gehe mal ein Stück Kuchen, solange man sich bewusst mache, was danach im Körper passiert. „Man darf Zucker nicht verteuern“, sagt der Arzt. Das habe ich auch nicht vor, nehme mir aber trotzdem fest vor, die neuen Gewohnheiten beizubehalten – denn es geht mir jetzt einfach besser. Und Zucker ist mir inzwischen wirklich viel zu süß.