



Ist Zuckerkonsum bedenklich oder macht Zucker gar süchtig?



Wir alle lieben Zucker und die damit hergestellten Köstlichkeiten. Trotzdem sind viele Menschen der Meinung, dass das süße Nahrungsmittel dem Körper nicht ausnahmslos gut tut. Am hartnäckigsten halten sich die Gerüchte, Zucker entziehe dem Körper Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B1 und Calcium und sei Ursache für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht. Auch wird dem Zucker unterstellt, er mache süchtig. Doch die Zusammenhänge werden meist vereinfacht dargestellt und wissenschaftliche Studien zeigen, dass Zucker kein Übergewicht verursacht. Auch die Vermutung, hoher Zuckerkonsum verursache Herz-Kreislauf-Erkrankungen, basiert auf längst überholten, mangelhaft durchgeführten Untersuchungen. Zuckerkonsum macht zu guter Letzt auch nicht süchtig. Viel eher können häufige Verbote aus Angst, Zucker sei schädlich, das Verlangen nach Süßem steigern.

Um zu erkennen, was sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit auswirkt und was gegebenenfalls optimiert werden kann, sollte immer die gesamte Ernährungs- und Lebensweise betrachtet werden. Auch hier spielt die körperliche Aktivität eine besondere Rolle, die in den letzten Jahren sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit erheblich abgenommen hat. Wichtig für die Gesundheit ist aber nicht zuletzt auch das Wohlbefinden. Zuckerhaltige Lebensmittel vermitteln Genuss, Lebensfreude und angenehme Empfindungen, können also »Balsam für die Seele« sein.