



# Macht Zucker dick?



Zucker ist ein wertvolles und vielseitiges Lebensmittel, aber sollte man es nicht mit Vorsicht genießen? So denken viele und streichen um ihre schlanke Linie zu erhalten alles Süße von ihrem Speiseplan. Dabei wird der Kaloriengehalt von Zucker häufig überschätzt - um bis zu 340 % - wie z. B. die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie zeigen.

Im Vergleich zu Fetten, die vom Körper vergleichsweise leicht und schnell gespeichert werden und sich entsprechend postwendend als »Hüftgold« niederschlagen, wird Zucker im Körper grundsätzlich als Erstes verbrannt und nicht weiter eingelagert. Aus eben diesem Grund gilt Zucker ja auch als idealer, weil schneller Energielieferant für Sportler. Erst bei einem deutlichen Übermaß an Zuckerkonsum bzw. Kohlenhydratzufuhr werden auch die so aufgenommenen Kalorien in Fett umgewandelt, das sich dann als ungeliebte »Pölsterchen« bemerkbar macht. Die Hauptursache für Übergewicht ist also eine unausgewogene Energiebilanz, das heißt Bewegungsmangel und dadurch bedingte zu hohe Energiezufuhr, die zu Übergewicht führen.