

Gibt es einen gesunden Zucker?



Eine natürliche Vorliebe für Süßes ist uns in die Wiege gelegt. Die erste Nahrung, die wir zu essen bekommen beinhaltet eine ordentliche Menge Zucker und wir wissen intuitiv, dass ein süßer Geschmack mit Energiegewinn verbunden ist. Gerade deshalb ist es ein immer wiederkehrendes Thema: Gibt es einen gesunden Zucker? Aktuell im Gespräch sind natürliche Zuckerarten, wie zum Beispiel Dattelsirup oder allgemein der Einsatz von Fruchtzucker als Zuckerersatz. (Anmerkung: Auch weißer Rübenzucker ist natürlicher Zucker.)

Aus physiologischer Sicht ist es unserem Körper relativ egal, welche Art von Zucker wir ihm als Energiequelle zur Verfügung stellen. Eines ist dabei aber immer im Vordergrund zu berücksichtigen: die Menge! Die aktuelle Empfehlung für den täglichen Zuckerverzehr liegt bei max. 30-42g. Bei dieser Mengeneempfehlung sind aber auch zugesetzte, versteckte Zucker in diversen Lebensmitteln miteingerechnet. Jedes Zu-Viel an Zucker bedeutet für uns, dass wir diesen Überschuss für später aufheben werden und dieses „später“ wandelt sich bei wenig Bewegung gerne in Fett um. Somit wäre es nicht korrekt zu behaupten, dass eine Zuckerart nun „gesünder“ sei, als eine andere, da es ja in Summe nur auf die Menge ankommt.

In letzter Zeit werden immer mehr Alternativen wie Dattelsirup oder Reissirup mit den Worten „natürlicher, gesunder Fruchtzucker“ beworben und erwecken somit den Eindruck, dass diese nährstoffreicher wären, als klassisch weißer Rübenzucker. Das ist so nicht ganz richtig, aber auch nicht falsch. Teilweise findet sich ein kleines Mehr an Nährstoffen in z.B. Dattelsirup (u.a. Kalzium, Eisen, Vitamin B3 und Folsäure) im Vergleich zum weißen Rübenzucker. Allerdings sollte man immer mit bedenken, dass es, wie schon erwähnt, auf die Menge des Zuckerverzehrs stark ankommt und somit ein Mehr an Nährstoffen nicht automatisch ein positives Argument für diese Art des Zuckers darstellt. Egal, welchen Zucker wir verwenden – er ist keine notwendige Vitamin- und Mineralstoffquelle.

Bei der Wahl des Zuckers frage ich mich eher: Welche ökologischen Aspekte sind mir wichtig? Sind die Zuckermengen in Rezepten nicht doch etwas übertrieben? Kuchen schmeckt auch mit der Hälfte der angegebenen Zuckermenge toll. Soll der Zucker Eigengeschmack haben oder neutral schmecken? Woher soll mein Zucker kommen? Regional oder weite Transportwege? Und zu guter Letzt: Was soll mein Zucker kosten?

In Summe gilt: Weniger ist mehr – Um unseren Kindern und uns selbst die Vorliebe für Süßes „gesund“ zu machen ist es nicht notwendig auf exotische Zuckeralternativen zurückzugreifen, sondern eher wichtig einen maßvollen Umgang damit vorzuleben.

Das Online-Tool der AGES kann genutzt werden, um unter anderem Zucker-, Fett- und Salzgehalte in verschiedenen Produkten zu vergleichen. <https://www.lebensmittellupe.at/>

Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Patzelt, BSc, BSc