7. Tag – Die echte Zuckersucht

Damit eine Sucht entstehen kann, braucht es einen Stoff, der süchtig machen kann (Alkohol, Nikotin oder eben Zucker) und gleichzeitig ein suchtanfälliges Gehirn. Bei einer Sucht ist das Gleichgewicht zwischen den Botenstoffen im Gehirn gestört – nämlich vor allem zwischen Serotonin und Dopamin.

Süchtiges Verhalten kann besonders dann entstehen, wenn der Serotoninspiegel zu niedrig und der Dopaminspiegel gleichzeitig zu hoch ist oder wenn beide Botenstoffe in zu geringen Konzentrationen vorhanden sind.

Zuckersucht entsteht im Gehirn

Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der im Gehirn dann ausgeschüttet wird, wenn wir kribbelig vor Vorfreude sind, etwa vor einem Date, vor einem Wettkampf oder vor einem erhofften Erfolgserlebnis.

Dopamin verschafft uns den nötigen Antrieb und auch die geistige Klarheit, damit wir Gas geben, um das ersehnte Ziel möglichst rasch zu erreichen.

Beim Date ist das Ziel vielleicht ein Kuss, beim Sport ist es die Ziellinie, im Beruf ist es ein ersehnter Auftrag oder ein ersehntes Lob. Tritt der Erfolg ein, wird ein anderer Botenstoff ausgeschüttet: Serotonin.

Serotonin vermittelt das Gefühl von Befriedigung und Entspannung. Das Ziel ist erreicht. Wir sind glücklich und zufrieden.

Umgekehrt führt ein Dopaminmangel zu Antriebsschwäche und Lustlosigkeit. Ein Serotoninmangel hingegen macht ängstlich, unzufrieden und zickig. Instinktiv greifen wir in solchen Mangel-Situationen nach den uns bekannten Drogen.

Der eine steckt sich eine Zigarette an, der andere kippt ein Schnäpschen und der dritte vertilgt eine Tafel Schokolade.

Warum?

Die süße Lust

Nach gesundem Essen Ausschau zu halten ist eine der wichtigsten Aufgaben des Gehirns.

Unser Gehirn mag Süßes, weil es ein lebenslanges Trainingsprogramm durchlaufen hat, dessen kurz zusammengefasstes Lernziel lautet: „süß – lecker - glücklich“. Unsere Vorfahren aus der Jungsteinzeit kannten diese Erfahrung auch, aber sie mussten eben ganz schön lange kauen, bis sich das süße Glücksgefühl einstellte. Übertrieben viele Kalorien nahmen sie dabei bestimmt nicht auf.

Im Verlauf der Jahrhunderte haben wir klugen Nahrungsverwerter es in geduldiger Entwicklungsarbeit geschafft, dieses Erlebnis von Süße auf schnellerem Weg zu erzeugen.

- Honig
- Rohrzucker
- Süßigkeiten in unendlichen Spielarten
- aus Rüben gewonnener Kristallzucker
- Früchte
- raffinierte Kohlenhydrate

Bei Süßem, Gebratenem, Alkohol und vielen und anderen Stoffen, sendet das Gehirn das Signal „lecker und genießbar“, obwohl die damit verbundenen Nahrungsmittel uns auf Dauer gar nicht gut tun. Das Resultat, solcher kulinarischer Instantbelohnungen, ist eine ganze Reihe von Wehwehchen, die unter dem Oberbegriff Zivilisationskrankheiten laufen.

Ein Organ, das darunter besonders leidet, ist der Darm. Viele Krankheiten beginnen im Verdauungstrakt, indem unvorstellbare Mengen Bakterien und andere Kleinstlebewesen arbeiten. Stoffe, auf die unser Organismus nicht vorbereitet ist, weil sie in der Natur nicht vorkommen, stören seine Abläufe.

Zahlen und Fakten zum Zucker

Die Zuckersucht forderte mittlerweile mehr Opfer als alle bisherigen Katastrophen, Seuchen, ja sogar Kriege: 35 Millionen Menschen sollen daran jedes Jahr sterben. Und meist ist der Zucker im Spiel. Dabei gilt er doch als Quell der Freude, als Seelentröster, Energiespender. Schokolade, Bonbons, Pralinen: *Sie versüßen uns das Leben*.

Ein deutsches Kind verzehrt pro Jahr mehr Süßes, als es wiegt:

- 50,9 Kilo Süßwaren insgesamt
- davon sind nur 0,4 Kilo purer Zucker und Süßstoffe aber
- 10,3 Kilo Kuchen, Kekse und Gebäck
- 5,7 Kilo Eis
- 3,6 Kilo Schokolade, Riegel und Pralinen
- 3,3 Kilo Zuckerwaren wie Bonbons, Gummibärchen, Lollis
- 3,2 Kilo süße Brotaufstriche wie Nutella und
- 23,3 Kilo süße Softdrinks

Ein lukratives Geschäft

- Red – Bull - Chef Dietrich Mateschitz ist der reichste Mann Österreichs. Geschätztes Vermögen 23 Milliarden US-Dollar.
- Signore Michele Ferrero ist der reichste Italiener. Sein Nutella-Milchschnitte-Konzern macht 6 Milliarden Euro Umsatz pro Jahr.
- Die berühmte Schweizer Schokoladenindustrie wirkt dagegen fast bescheiden mit ihrer Produktionskapazität von 180 000 Tonnen Schokolade und einem Umsatz von 1,7 Milliarden Schweizer Franken (1,4 Milliarden Euro).

Unsere Vorliebe für Süßes

Wir sollten unsere Vorliebe für Süßes nicht als Schwäche betrachten, denn ihr ist es zu verdanken, dass wir seit vielen Millionen Jahren überleben. Erst als der Mensch klüger als die Natur sein wollte und einen Stoff entwickelte, der andere Menschen hinters Licht führte, wurde uns die Liebe zu Süßem zum Verhängnis.

- Weltweit werden im Jahr unglaubliche 165 Millionen Tonnen Zucker konsumiert
- Was einer Güterwaggonkette entspricht, die zweimal um die Erde reicht.
- 30 Millionen Tonnen verbrauchen allein die Europäer.
- Die Deutschen essen 36 Kilo Zucker im Jahr
- Die Österreicher 37 Kilo
- Die Schweizer sogar 59 Kilo
- Brasilianer stolze 63 Kilo
- 6 % der Deutschen essen jeden Tag Schokolade
- Weitere 5 % täglich Schokoriegel. Macht 46 Kilo pro Jahr.
- Eine Million Tonnen Schokoladenprodukte werden im Jahr hergestellt, allein in Deutschland.

Dabei geht es nicht nur um diese berühmten Zuckerbomben wie:

- die 0,33-Liter-Flasche Coca-Cola mit ihren 36 g Zucker
- den 46,4 g Zucker pro 0,4 Liter Müllermilch Schoko
- den 24 g im 0,3 Liter McDonald’s Milchshake Vanille
- oder Nutella mit ihren 55,9 g pro 100 g

Es geht auch um die völlig überraschenden Verstecke für Zucker, die für den GRÖSSTEN Teil des Zuckerverzehrs verantwortlich sind.

Wer morgens zum Beispiel den Tag beginnt mit Buttermilch-Brötchen, verzehrt schon Zucker, bevor die Marmelade drauf ist, ebenso gilt das für Ciabatta Brötchen und jegliche Art von Brot und Brötchen.

Und selbst wer Schinken drauflegt, isst Zucker mit, zum Beispiel im Herta Natürlicher Genuss Röstschinken oder dem Schwarzwälder Schinken vom Tannenhof. Auch die Feine Teewurst, Marke Rügenwalder – eigentlich eher Zuckerwurst.

Zucker – soweit das Auge reicht

Die ganz normalen Sachen enthalten beim genaueren Hinsehen plötzlich Zucker:

- die Dose mit Maggi Ravioli »in pikanter Sauce«
- die Pfanni Semmelknödel
- die Maggi Buchstabensuppe
- die 5-Minuten-Terrine Gulasch-Topf
- die Knorr Fix Hackbällchen Toscana
- die Pizza, wie die Original Wagner Steinofen Pizza Salami
- der Fisch, wie das Iglo Schlemmer-Filet Picante mit der Aufschrift „100 % Filet“ – der Zucker steht nur im Kleingedruckten.

Die Liste lässt sich noch immens weiter führen.

- **Nur knapp 17 % des Zuckers, den die Deutschen verspeisen, kaufen sie selbst im Laden.**
- **83,1 % verzehren sie als zugesetzten, häufig auch versteckten Zucker.**

Angesichts dieser gewaltigen Zuckerflut, erscheint es schier undenkbar, dem Zucker zu entkommen. Doch das ist keineswegs so. Wenn dir die Zuckerfallen erst einmal alle bewusst sind, kannst du auch nicht mehr darauf reinfallen.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Versorge dich mit zuckerfreien Snacks, falls der kleine Hunger kommt
- ✓ Frische Kräuter sind vitalstoffreicher und aromatischer als Tiefkühlkräuter, damit tragen sie auch zu einer längeren Sättigung bei
- ✓ Langanhaltend sättigende Ballaststoffe liefern beispielsweise: Kürbiskerne Sonnenblumenkerne, Nüsse Hülsenfrüchte, Vollkornhaferflocken, Quinoa und Buchweizen

Rezeptidee

Kandierte Saatenhäufchen

Zutaten

¼ Tasse	Hanfsamen	½ TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL	Schwarzer Sesam	2 EL	Yacon- oder Ahronsirup
1 EL	Chiasamen	¼ TL	Natursalz
2 EL	Kokosblütenzucker	½ Tasse	Sonnenblumenkerne
½ TL	Muskatnusspulver	2 EL	Kürbiskerne
1 Prise	Cayennepfeffer		

Zubereitung

Hanfsamen, Sesamsamen, Chiasamen, Kokosblütenzucker, Muskatnuss, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer und Natursalz zusammen vermischen. Den Yaconsirup dazu geben und gut umrühren. Anschließend zur Seite stellen.

Eine kleine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Sonnenblumenkerne und die Kürbiskerne für 4 – 5 Minuten unter häufigem Rühren rösten, bis sich die Kürbiskerne etwas aufblähen. Die Yaconsirup-Mischung dazu geben. Unter ständigem Rühren für 1 Minute weiterrösten. Die Mischung auf eine Platte geben und 10 Minuten abkühlen lassen, dann in kleine Stücke brechen.

Diese Saatenhäufchen passen sehr gut zu vielen Salaten oder können auf Suppen gestreut werden. Aber auch für den kleinen Hunger zwischendurch, stellen sie einen sättigenden Snack dar.