

Zuckersüss – Das Geschäft mit unserer Gesundheit

Über 10 % der Schweizer Bevölkerung leiden an Typ 2 Diabetes und mehr als 40 % sind übergewichtig. Trotzdem steigt der Zuckeranteil in Lebensmitteln stetig an. Weder die Politik noch die Lebensmittelindustrie selbst unternimmt etwas dagegen. Im Gegenteil, sie versuchen mit allen Mitteln, etwas gegen eine Zuckerreduktion in Nahrungsmitteln zu unternehmen.

Ein von dunklen Wolken überzogener Himmel, Hagel, der an die Fensterscheibe schlägt, und ich liege auf meinem Bett und scrolle durch YouTube, um zu sehen, was mir die Plattform empfohlen wird. Kurz gesagt, ein vollkommen normaler Nachmittag, an dem man nichts zu tun hat. Plötzlich halte ich jedoch inne und scrolle zurück, mit dem Ziel, nochmals zu lesen, was der Titel des vorherigen Videos war. Mir sticht das Thumbnail ins Auge. Dieser zeigt gestapelte Würfelzucker und verstreuten Kristallzucker. Mittendrin eine Miniaturversion der Schweizer Fahne und die Worte «Vier Wochen ohne Zucker». Der Titel des besagten Videos von SRF DOK erzielt mit «Zucker – Die süsse Droge» (1) den Effekt, den jeder Titel erzielen sollte: Aufmerksamkeit. Was hat denn Zucker mit Drogen zu tun? Drogen sind doch LSD, Kokain, Marihuana und weitere rauscherzeugende Substanzen. Doch auch Tabak, Alkohol und Koffein gehören zu den Drogen. Wenn man anfangs den Zusammenhang der aufgelisteten Substanzen erkennen konnte, so runzelt man spätestens bei Koffein die Stirn. Nichts destotrotz bleibt etwas gemein – die Sucht. Besitzt Zucker die gleiche Macht wie Drogen und löst somit bei uns eine Sucht aus? Sind wir abhängig von Zucker geworden?



Zucker ist nicht gleich Zucker

Doch was genau ist denn jetzt Zucker? Gibt man in Google das Wort «Zucker» ein, so erblickt man als erstes die Definition von Wikipedia, welche besagt:

Als Zucker wird neben verschiedenen anderen Zuckerarten ein süß schmeckendes, kristallines Lebensmittel bezeichnet, das aus Pflanzen gewonnen wird und hauptsächlich aus Saccharose besteht. (3)

Die Definition beschreibt den Haushaltszucker, den wir alle kennen. Doch unter Zucker fallen unter anderem auch Laktose, Glucose und Stärke. Somit ist Zucker gleichbedeutend mit Kohlenhydraten. Doch in dieser Reportage liegt unser Fokus – genauso wie die SRF-Dokumentation (2) – auf Saccharose, welches ein Disaccharid aus den zwei Monosacchariden Glukose und Fruktose ist (4). Auf gut Deutsch, der Haushaltszucker. Einfachheitshalber wird es fortlaufend Zucker genannt.

Mir fällt es schwer zu glauben, dass der Zucker, den ich Tag täglich in Form von Kaffees und Kuchen zu mir nehme, mit Drogen gleichgesetzt werden sollte, wie es in der SRF-Dokumentation dargestellt wird. Ich könnte doch sicher auf Zucker verzichten. Wie schwer kann das schon sein?

Nun, der Entschluss steht fest, wir, Anna Kummer und Schano Ahmed, werden für

zwei Wochen auf Zucker verzichten. Doch zuerst:

Der Weg in den Supermarkt

Grundsätzlich kann es für uns nicht so schwer werden, es wird noch genug Essbares in diesen zwei Wochen geben. Wir werden nicht hungernd sterben, oder? Doch trotzdem ist es gut, einen groben Überblick über die zuckerlosen Nahrungsmittel zu haben.

Im nächstbesten Laden angekommen zeigt Anna auf eine Gurke: «Wir könnten die essen». Die Bemerkung wird nur von einem Lachen von Seitens Schano quittiert.

«Wie wäre es mit dem Falafel-Wrap hier?»
«Uh ja, der ist sicher fein. Lies mal was hinten drauf steht!»

«Weizentortilla, welches aus Weizenmehl, Wasser, Rapsöl und – Zucker besteht».

Ein niedergeschlagener Blick wird gewechselt. Das Gespräch der nächsten zehn Minuten wird davon geprägt sein, weshalb ein salziges Gericht Zucker benötigt – doch dazu später mehr.

«Gipfelis fürs Frühstück?»

«Du bist manchmal echt dumm, in Gipfelis ist mega viel Zucker».

Okay, wir werden definitiv verhungern.

Zwei Wochen lang ohne Zucker

Der Start in den Tag

Jetzt, da wir uns vom ersten Schock erholt haben, können wir das Ganze mit ruhigem Kopf in Angriff nehmen.

Morgens bleibt uns der gewohnte Griff zum Konfitüreglas erspart. Wagt man einen Blick auf die Etikette, so sollte man sich erst Mal hinsetzen. Das Verhältnis von Frucht und Zucker ist eins zu eins. Wenn man bedenkt, dass man höchstens 10 % seines Kalorienbedarfs mit Zucker decken sollte, also höchstens 25 Gramm pro Tag (5), so hätte

man die Hälfte dessen schon am Morgen zu sich genommen. Zu bedenken ist auch, dass in dieser Rechnung der Zucker im Brot nicht mitgerechnet wurde. Man sollte den Müslis ebenfalls seine Beachtung schenken, denn auch denen wird oft Zucker zugesetzt. Durch die morgendliche Suche nach etwas Essbarem wurde aussergewöhnlich viel Zeit vergeudet, so bleibt einem nur noch der Griff zum Apfel – und sich zu sputen, um das Tram rechtzeitig zu erreichen.



Klassisches Frühstück (6)

Die ersten Hürden

In der ersten Woche gab es einige Schwierigkeiten. Eine davon war, wenn man sein eigenes Mittagessen vergessen hatte und etwas Sättigendes ohne Zucker finden musste. Oder wenn alle im eigenen Umfeld zuckerhaltige Lebensmittel assen, wie Kuchen, Glacé und Schokolade. Doch da die Probleme dessen klar sind, benötigt man nicht weiter drauf einzugehen. Doch gab es eine Schwierigkeit, welche definitiv Aufmerksamkeit verdient.

Wie sich die Diätkultur sich in unsere Psyche einmischt

Verspürten wir das Gefühl von Trauer – Momente, wo alles einem zu viel war oder wir einfach nicht wussten was gerade falsch lief – entstand das Verlangen nach Schokolade oder Glacé. Auch wenn dies dem Klischee etlicher Fernsehserien entspricht, wo jemand nach einer Trennung oder einem schwer zu verkraftenden Ereignis nach der

riesigen Eispackung greift und heulend zu essen beginnt, so hat es was Wahres dran. Warum verlangt unser Körper nach Zucker, wenn wir traurig sind?



Emotionales Essen (7)

Zum einem setzt die Diätkultur, welche wir heutzutage von Kindheit an überall antreffen, Eiscreme, Schokolade oder Ähnliches mit einer Belohnung gleich. Die Rede ist von den sogenannten «Cheat Days» (8), an denen man essen kann, was man will, solange man in der Zeit davor und danach mit widersinnigen Methoden versucht, abzunehmen. So entsteht die Denkweise, dass man sich Ungesundes verdient hat, solange man vorher gelitten hat.

Zum anderem erzeugen Disaccharide einen schnellen Energieschub und somit einen kurzweiligen Stimmungsaufheller. Doch genau so schnell wie unser Körper diesen Zucker aufnimmt, so wird er auch wieder abgebaut.

Ein auf und ab

Nicht nur um die Stimmung zu verbessern, wird der Zucker ausgenutzt, auch wie im vorherigen Beispiel klargeworden ist, um schnell an Energie zu kommen.

Im Vergleich zu unseren normalen Essverhalten und dem Zuckerverzicht ist uns aufgefallen, dass wir das den ganzen Tag durchmachen; anfangs haben wir genug Energie für den Tag, anschliessend nehmen wir Zucker zu uns und fühlen uns für kurze Momente voller Energie. Doch, sobald sie anfängt zu schwinden, möchte man diese

Energie wiederbekommen, so greift man nochmals zum Zucker. So geht das den ganzen Tag weiter, wir nehmen Zucker zu uns, doch fühlen wir uns anschliessend schlapper und müder als zuvor. Es ist wie eine nicht endende Cosinusfunktion.

Doch während des Zuckerverzichts gab es dieses Auf und Ab nicht und am Ende des Tages fühlten wir uns weniger ausgelaugt als normalerweise. Darüber hinaus blieben die gewohnten Kopfschmerzen aus.

Nach zwei Wochen hatte unser Körper kaum noch das Verlangen nach Softgetränken und Süssigkeiten. Es fühlte sich einfacher an als am Anfang. Zudem haben wir bemerkt, dass wir um einiges weniger assen. Ein Blick auf die Waage zeigt auch die Folge davon – zwei Kilogramm weniger innerhalb zweier Wochen.

Die Zuckerlobby in der Politik

Nun fragten wir uns also; wieso hat es überall Zucker drin, wenn es angeblich so schlecht für uns ist. In der Schule lernten wir einerseits immer, Zucker sei unser grösster Feind und sogar Bananen wurden uns verboten, da sie angeblich zu viel Zucker enthielten. Andererseits kam nach jeder Nickelodeon-Folge Werbung für Süssgetränke und Süssigkeiten oder uns wurde uns in der Primarstufe an Sportanlässen gratis Rivella zur Erfrischung verteilt. Von wo kommen nun also diese Gegensätze?

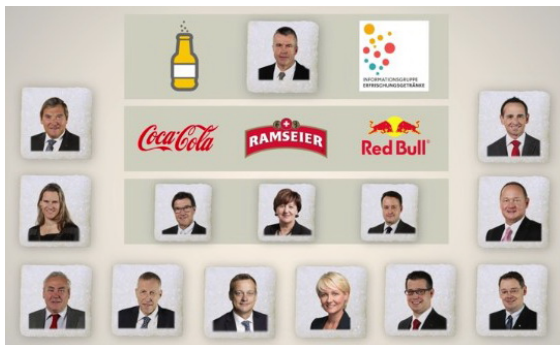


Werbung zwischen Kinderserien – Capri-Sun (9)

Um dies zu klären, setzten wir uns an den Computer und wurden nach kurzer Zeit

fündig – und das, was wir fanden, schockierte uns: Im Parlament, das neulich gegen eine Zuckersteuer gestimmt hat, sitzen vierzehn VertreterInnen der Zuckerlobby. Sechs davon im Gesundheitskomitee (10), (11). Das heisst nun, die Leute, die eigentlich für die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung, also von uns, zuständig sind, machen Geld damit, Zucker herzustellen und zu verkaufen. Doch es kommt noch besser; um den Zucker noch billiger zu machen und damit attraktiver für die Hersteller als billiges Füllmittel, subventioniert der Schweizer Staat den Anbau von Zuckerrüben, wodurch der Zuckerpreis stark sinkt.

Doch nicht nur wir waren schockiert, schon mehrmals sprachen Journalisten die Politiker darauf an.



Die Zuckerlobby (10)

Die Antwort der oberste Lebensmittelindustrie-Lobbyistin im Bundeshaus, FDP-Nationalrätin Isabelle Moret: «Zucker ist sicher nicht ungesund. Zu viel Zucker ist ungesund», so Moret. Ihrer Meinung nach ist nun also jeder selbst verantwortlich, wie viel Zucker man zu sich nimmt? Also auch wir Kinder, die von klein auf mit Werbungen zuckerhaltiger Lebensmittel bombardiert werden und sogar in der Schule Zucker gratis für uns zugänglich ist. Für uns hörte sich das nicht nach einem sehr wirksamen Konzept an, die Bevölkerung von zu viel Zucker zu schützen. Und dies widerspiegelt sich auch in den Zahlen des BAGs: Circa 41% der Schweizer Bevölkerung sind übergewichtig, das sind fast doppelt so viele Menschen wie noch vor 25 Jahren.

Alles ist voller Zucker

Doch wieso benutzt die Lebensmittelindustrie so viel Zucker? Gibt es noch andere Gründe als billiger Füllstoff? Die Antwort ist «ja», es gibt sie und sogar viele.

Ein Grund ist, dass der Zucker Geschmacksverstärker ist und als Konservierungsmittel in vielen Fertigprodukten genutzt wird. Dies macht die Produkte nicht nur länger haltbar, sondern konserviert auch deren Geschmack. Dadurch ist Zucker nicht nur in Süssigkeiten und Softdrinks enthalten, sondern auch in zahlreichen anderen Produkten, in denen man es nie erwarten würde. Diesen sogenannten «versteckten Zucker» findet man nun also auch in Produkten wie Tiefkühlpizzen, Fertiglasagnen und sogar in Dosengemüse wie Sauerkraut.

Doch wie kann ich nun diesen «versteckten Zucker» umgehen? Dies ist leider nicht so einfach. Die Zuckerindustrie hat einen ganzen einfachen Trick, um Zucker zu verbergen. Sie nutzt etliche verschiedene Namen, die es dem Konsumenten oder der Konsumentin verunmöglichen herauszufinden, wie viel Zucker sich jetzt tatsächlich im Produkt befindet.

Die «Zuckersucht» bzw. das Nichtwissen über Zucker widerspiegelt sich auch in unserer Gesellschaft. Früher dachten wir immer, die anderen würden ungesund essen, aber unser Umfeld würde sich gesund ernähren. Doch dann machten wir eine Umfrage mit den Leuten in unserem Umfeld und was herauskam, war erstaunlich. 62 % nehmen täglich Zucker zu sich und 35 % davon haben einen hohen Konsum von Zucker. So gut wie alle essen täglich Zucker und davon im Übermass. Generell stellte sich heraus, dass die Menge an täglichem Zuckerkonsum enorm ist im Vergleich zur Menge an Obst und Gemüse, die im Laufe der letzten Jahrzehnte immer kleiner geworden ist.

Die Gemeinsamkeit von Zucker und Kokain

Aber wieso macht uns Zucker so abhängig? Mit dieser Frage beschäftigte sich auch der Neurowissenschaftler Bart Hoebel, als er seinen Ratten regelässig Zuckerwasser verfütterte.



Kokain als Suchtmittel (12)

Als er dann die Zufuhr stoppte, zeigten die Ratten die gleichen Entzugserscheinungen wie bei Kokain und Morphin (13). Dies ist einfach zu erklären: Zucker löst das Glückshormon Serotonin aus, welches das gleiche Hormon ist, das bei der Einnahme von Kokain ausgeschüttet wird und so werden dabei die gleichen Hirnregionen aktiviert.

Was nun?

Nun sind also die zwei Wochen vorbei. Wir haben am eigenen Leib erfahren, wie es ist, auf Zucker zu verzichten. Wir haben gelernt, wie und wieso uns Zucker süchtig macht und wie schlecht er für uns ist. Und nun? Wie hat sich unser Leben nach dem Experiment verändert?

«Nicht gross, würde ich sagen.», antwortete Schano auf diese Frage. Und in der Tat, es ist schwierig, ein komplett zuckerfreies Leben zu führen; nicht unmöglich, aber nahezu. Am Mittag in der Mensa ein Menu essen, nach der Schule ein Eis kaufen oder einfach mal mit der Familie ins Restaurant gehen. Zucker ist allgegenwärtig und aus unserer Gesellschaft kaum noch wegzudenken. Und wir sind selbst dafür verantwortlich, unseren Konsum zu reduzieren, auch wenn die Politik alles tut, um dies zu verhindern.

Literaturverzeichnis

- (1) <https://www.youtube.com/watch?v=dLupxwRwYhw>
- (2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Droge>
- (3) <https://de.wikipedia.org/wiki/Zucker>
- (4) Baron, Diethard et al. (2018): Biologie Heute SII
- (5) [https://www.foodspring.ch/magazine/wie-viel-zucker-am-tag-ist-erlaubt#Wie viel Zucker am Tag ist erlaubt](https://www.foodspring.ch/magazine/wie-viel-zucker-am-tag-ist-erlaubt#Wie%20viel%20Zucker%20am%20Tag%20ist%20erlaubt)
- (6) <https://www.swrf Fernsehen.de/marktcheck/muesli-porridge-100.html>
- (7) <https://zenfoods.com/emotional-eating-stop/>
- (8) https://www.bbc.co.uk/food/articles/cheat_days
- (9) <https://images.app.goo.gl/TTcND3RRcGmc69Qm6>
- (10) <https://www.srf.ch/news/schweiz/suesse-macht-die-zuckerlobby-im-parlament>
- (11) <https://www.woz.ch/-9101>
- (12) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dhs.de%2Fsuechte%2Filllegale-drogen%2Fkokain&psig=AOvVaw2LlfCh8Pf-xoSNfaqOujvh&ust=1621972917237000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwo-TClxrJKO4_ACFQAAAAAdAAAAABAD
- (13) <https://www.konzelmans.de/blog/wiki/die-droge-zucker/>