

Liebe Leserin, lieber Leser,

Was bedeutet Zucker für Sie? Lieben und genießen Sie Ihre süßen Momente? Oder sind Sie eher skeptisch? Schließlich ist immer häufiger zu lesen, dass Zucker böse und gefährlich sei. Tatsache ist: Mit dem Zuckerkonsum haben wir es in den letzten Jahrzehnten übertrieben. Jeder Deutsche verbraucht im Schnitt rund 34 kg Zucker pro Jahr – verglichen mit dem Jahr 1874 mehr als das Fünffache. Viele Ärzte, Gesundheitsorganisationen, Verbraucherverbände und Fachgesellschaften halten diesen Konsum definitiv für zu hoch. Doch wie kommt dieser »Zuckerwahnsinn«, wie manche kritisieren, zustande? Süßes ist beliebt, es zergeht uns auf der Zunge, und deshalb steht Schokoladiges im Ranking ganz weit oben. Doch längst steckt Zucker nicht nur in Süßigkeiten. Beim Recherchieren zu diesem Buch entdeckten wir erstaunliche Mengen in Lebensmitteln, die kaum jemand auf Anhieb mit Zucker in Verbindung bringt.

Zucker versüßt uns das Leben, hat aber offenbar auch seine Schattenseiten: Ein Beispiel aus unserer Praxis: Ein Patient mit unsäglichen Clusterkopfschmerzen stellte sich vor. Er hatte bereits versucht, sein Leiden mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin, Entspannungsübungen und zahlreichen Medikamenten zu lindern. Nichts

half wirklich gut und nachhaltig. Die Auswertung seines Ernährungsprotokolls ergab, dass er vierfach so viel Zucker zu sich nahm wie empfohlen. Weniger Zucker brachte dem 40-Jährigen die ersehnte Wende: Durch die vergleichsweise einfache Maßnahme gelang es ihm, die schmerzhaften Attacken um mehr als die Hälfte zu reduzieren – eine deutliche Besserung. Nur ein Einzelfall? Oder ein Zufall? Welche Erfahrungen haben Sie?

Bei Youtube kursiert ein Klick-Hit-Video von 1954, der Werbespot eines bekannten Zuckerproduzenten. Darin heißt es: »Ach wie wäre das Leben traurig, gäbe es keinen Zucker mehr. Kinder hätten keine Freude, keine Lust zum Spielen mehr. Und dazu bei jungen Frauen – ihre Linie bliebe so schlank wie eine Pinie.« Dass Zucker eine schmale Figur zaubert, glaubt heutzutage niemand mehr. Doch welche Folgen hat er tatsächlich? Macht uns zu viel Zucker krank, süchtig und hat womöglich sogar Auswirkungen auf unsere Intelligenz? Um Antworten auf diese brisanten Fragen zu finden, haben wir in wissenschaftlichen Datenbanken nach aussagekräftigen Studien gefahndet und mit Experten gesprochen.

Weniger Zucker essen – das ist nicht nur bei Bloggern der Health-Szene ein Trendthema, sondern ein ambitioniertes Ziel, das sich viele Menschen setzen. Laut einer Umfrage der FH Münster verfolgen 62% der Verbraucher bewusst und aktiv das Ziel »weniger Zucker«, um sich gesünder zu ernähren. Doch wie gelingt das? Liegt die Lösung bei uns selbst oder brauchen wir staatliche Maßnahmen, wie die viel diskutierte Zuckersteuer? Oder führen uns Schockfotos auf Schokolade erst gar nicht in Versuchung? Vielleicht geht es auch anders, ganz ohne Drama – etwa mithilfe alternativer Süßungsmittel, die ernährungsphysiologisch oft als bessere Wahl gehyped werden?

Unser Zuckerkompass gibt Antworten auf all diese Fragen und hilft Ihnen, gut durch die zuckrigen Verlockungen des Alltags zu navigieren.

Dr. Brigitte Bäuerlein und Irmgard Dexheimer