

Kein Zucker für Kinder?

Wie schädlich Zucker wirklich ist und wie Sie ihn reduzieren können



Was ist Zucker? Der Kurzcheck!

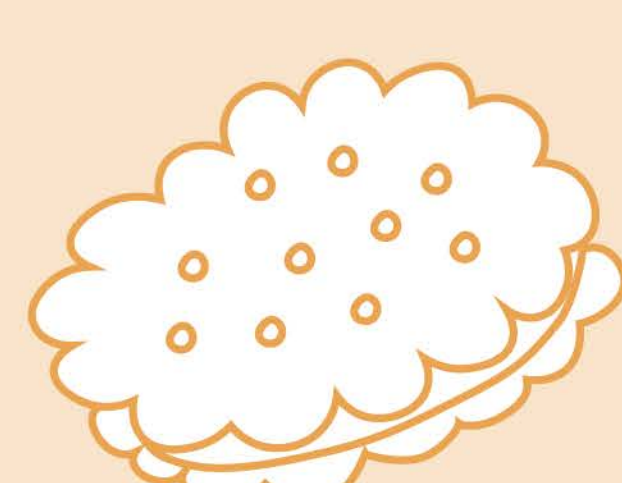
Zucker zählt zu den Kohlenhydraten, die ein wesentlicher Nahrungsbestandteil und ein lebenswichtiger Energielieferant sind. Das Gehirn braucht z. B. etwa 120 g Glukose pro Tag. Es werden die Zucker Monosaccharide (z. B. Glukose sowie Fruktose) und Disaccharide (z. B. Saccharose, also Haushaltszucker) unterschieden, abhängig von der Anzahl ihrer chemischen Bausteine.

Was bedeutet es, wenn von freiem Zucker die Rede ist?

Das sind Monosaccharide und Disaccharide, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen. Außerdem natürlich vorkommender Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten. Der natürlich vorkommende Zucker in frischem Obst oder Milch ist damit nicht gemeint.

So viel Zucker ist erlaubt:

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte weniger als 10 % der täglichen Energiezufuhr aus Zucker bestehen. Bei Kindern ab zwei Jahren handelt es sich dabei um etwa 25 Gramm zugesetzten Zuckers. *



Komplett auf Zucker zu verzichten, empfehlen die Ernährungsexperten bislang nicht. Eine Reduktion der Zuckerzufuhr kann aber zu einer Verbesserung der Ernährung und damit zu einem insgesamt gesünderen Lebensstil beitragen. Das gilt für Kinder und Erwachsene!

Gefahren von zu viel Zucker

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass einzelne Nährstoffe wie Zucker allein für die Entstehungen von Übergewicht oder Krankheiten verantwortlich sind. Aber kommen zu viel Zucker und ein ungesunder Lebensstil zusammen, können Probleme auftreten:

Erhöhter Zuckergenuss + wenig Bewegung + unausgewogener Speiseplan

Problem: die überhöhte Kalorienaufnahme. Sie kann zu Übergewicht führen. Dadurch steigt das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Problem: der Angriff der Zähne. In Verbindung mit einer mangelhaften Zahnhygiene steigt die Wahrscheinlichkeit für Karies.

Problem: die unausgeglichene Darmflora. Das kann möglicherweise zu unerwünschten Begleiterscheinungen wie Darmbeschwerden oder Erkrankungen führen.

Achtung: Mit bis zu 17,5 % nehmen die 3-18-Jährigen fast doppelt so viel freien Zucker zu sich, als es die Obergrenze vorgibt.

Alles Zucker oder was?

Warum bekommen Kinder zu Hause oft zu viel Zucker?

- **Unwissenheit:** 74 % der Eltern unterschätzen den Zuckergehalt der Lebensmittel, die sie ihrem Kind geben.
- **Bequemlichkeit:** Kekse, Säfte & Co. (in denen sich oft Zucker versteckt) werden oft gegeben, damit sich quengelnde Kinder beruhigen. Kleine Kinder quengeln allerdings recht häufig. ;)
- **Psychologie:** Je öfter das gezuckerte Beruhigungsplätzchen zum Einsatz kommt, desto öfter wird Ihr Kind es einfordern. Dies steuert das Hirn.

Kann Zucker süchtig machen?

Das Zucker zur tatsächlichen Abhängigkeit wie von Drogen oder Alkohol führt, ist wissenschaftlich nicht belegt.

ABER: Die Reaktion darauf ist mit dem starken Verlangen einer Sucht vergleichbar. In unserem Hirn löst der Genuss Wohlgefallen aus, außerdem gerät der Zucker direkt in die Blutbahnen und treibt den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe, der dann aber auch zügig wieder sinkt. Daraus folgen Heißhunger und die Lust auf Nachschub.

Macht Zucker Kinder hyperaktiv?

Auch hier fehlen hinreichende wissenschaftliche Belege.

ABER: Empfindliche Menschen können auf den rasch abfallenden Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr gezuckerter Speisen mit Unruhe und Gereiztheit reagieren.

Und dann wäre da noch ...

... die Erwartungshaltung der Eltern. Das glauben jedenfalls viele Forscher. Da es im Volksmund immer wieder heißt, Zucker ließe ein Kind „aufdrehen“, nehmen die Erwachsenen das Verhalten ihres Sprösslings nach dem Genuss von Süßigkeiten auch so wahr.

In diesen Lebensmitteln steckt der Zucker:

Fruchtjoghurts

Müsli & Frühstückszerealien

Süßwaren

Gemüse aus dem Glas, z. B. Rotkohl oder Gewürzgerken

Fertiggerichte und -soßen

Zuckerhaltige Getränke: Säfte, Smoothies, Limos & Co.

