

Apps:



Registrieren Login

- Mondk
  - Mondkalender
  - Fashion
  - Horosk
  - Beauty Horoskop
  - Gesundheit
  - Haushalt
  - Liebe
  - Leben Kochbuch
  - Society
  - Unterhaltung
- Abo
- Magazin
- Shop

## Ressort

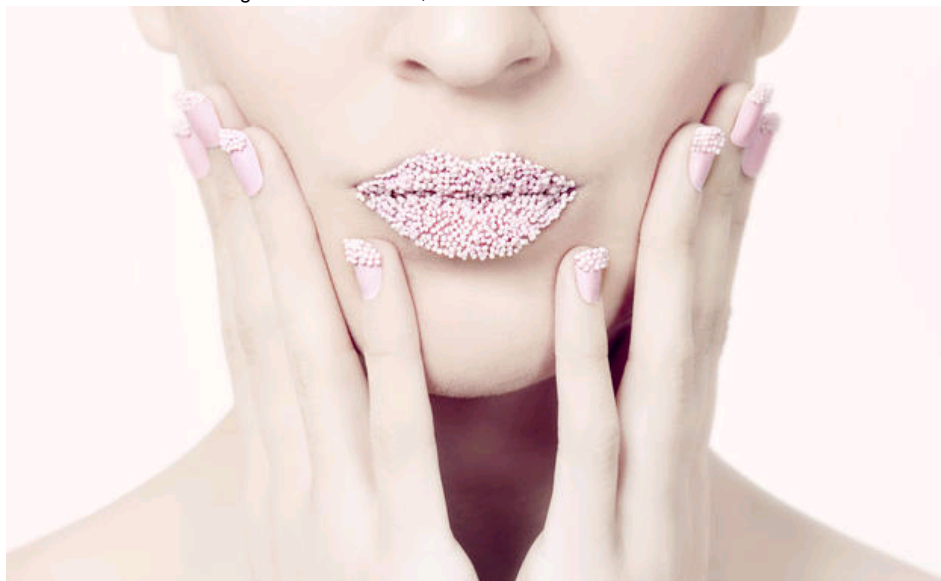
Du befindest dich hier: Home › Gesundheit

Mit deinen Freundinnen teilen

### Ernährung: Die Lust am Süßen

Schokolade, Kekse & Muffins sind beliebte Snacks für zwischendurch. Obwohl wir wissen: Gesund sind sie nicht! Wir fragten nach, warum wir Süßem so schwer widerstehen können und was der Zucker im Körper macht.

von Barbara Schaumberger am 17.10.2013, 8:45



Thinkstock

Manche Menschen werden schon als Naschkatzen geboren. Denn: Wenn eine schwangere Frau ein Schoko-Tiger ist, wird das Ungeborene bereits im Mutterleib auf Süßes geprägt. Diese Tendenz muss nicht bleiben, die Konditionierung wird ja nach der Geburt durch die Ess- und Trinkgewohnheiten der Familie weiter beeinflusst. Doch wenn die Mama eben gerne nascht, wird das Kind auch nach Keksen, Zuckerl und Kuchen verlangen ...

Dass man Süßigkeiten nur in kleinen Mengen konsumieren soll, da diese nicht zu den hochwertigen Nahrungsmitteln zählen, ist bekannt. Wir haben recherchiert, was sie in unserem Körper genau bewirken.

**Energielieferant.** Eine der Hauptzutaten der kleinen Sünden ist Zucker. Und den brauchen wir auch: "Er ist für den Körper eine Art biologisches Brennholz, das alle Organe mit Energie versorgt", erklärt Ökopharm-Geschäftsführer und Nährstoff-Experte Norbert Fuchs (*oekopharm.at*). Der Vorteil von Zucker: "Er gelangt sofort nach dem Konsum über den Verdauungstrakt in das Blut und von dort in die Körperzellen, wo er verbrannt wird, ist also schnell verfügbare Energie." Es macht aber einen großen Unterschied, ob wir den Bedarf durch Naschereien aus Industriezucker oder durch Obst

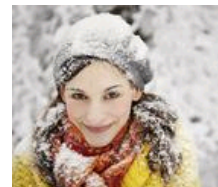
## Werbung



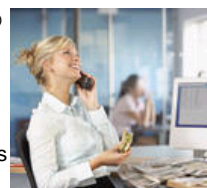
Thomapyrin: Das Mittel gegen Kopfschmerzen!  
**Mehr zum Thema**



Gesundheit  
 Zöliakie bzw.  
 Glutenintoleranz



Haare  
 Gesunde Haare trotz  
 eisiger Kälte



Gesundheit  
 Richtig essen im Büro



Gesundheit  
 Was in Schoko & Co drin  
 ist

decken. "Um Zucker abbauen und verwerten zu können, braucht der Körper Vitamine. Liefern wir ihm die nicht gleichzeitig - was bei Obst der Fall ist - dann holt er sich diese aus den eigenen Speichern, die dann zu Neige gehen", ergänzt Fuchs. Nährstoffmangel kann die Folge sein. Ein weiteres Problem: Zucker macht nicht nachhaltig satt. Sobald seine schnelle Energie nachlässt, kommen Hunger bzw. das Verlangen nach Süßem wieder.

**Zu viel des Guten.** Je süßer ein Produkt ist, desto besser schmeckt es uns im Normalfall. "Deshalb enthalten Süßigkeiten generell mehr Zucker als nötig", weiß Ernährungsmediziner Kurt Widhalm vom Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin (*oeaie.org*). Unsere Geschmacksnerven gewöhnen sich allerdings schnell daran und wollen immer mehr Süße: ein Teufelskreis. Ein weiteres Problem ist der hohe Fettgehalt von Schokolade, Schnitten und Keksen. Um Zucker zu reduzieren, aber seine geschmackliche Komponente doch zu nutzen, kommen oft Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe zum Einsatz. "Sie werden vom Körper ohne Insulinausschüttung verarbeitet. Deshalb sind sie auch für Diabetiker besser verträglich", erklärt Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Kiefer von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (*ages.at*). Allerdings ist trotzdem Vorsicht geboten: Größere Mengen können zu Nebenwirkungen führen (siehe Kasten oben), den Süßstoffen wird außerdem eine appetitanregende Wirkung nachgesagt. Auch wird immer wieder diskutiert, ob ein hoher Konsum krebserregend sein könnte.

**Kleine Mengen.** Der tägliche Zuckerkonsum eines gesunden Erwachsenen sollte nicht über 60 g liegen, inklusive der natürlichen Variante aus Früchten. Das heißt, wir müssen nicht völlig auf die Naschereien verzichten. Eine Alternative ist Obst, doch bleiben wir realistisch: Die Lust auf Schoko können Früchte meist nicht vertreiben. Bevor man Heißhunger bekommt und unkontrolliert nascht, lieber doch - rechtzeitig - ein Stück der Lieblingsleckerei genießen!

**Themen:** Ernährung, Gesundheitstipps

Mit deinen Freundinnen teilen



Barbara Schaumberger Redakteurin / WOMAN.AT Sternzeichen: Krebs

Jetzt anmelden und mitdiskutieren!

Jetzt registrieren

## Kommentare

---

Anmelden

Mit Facebook verbinden

Themen Trendflash Blogs Mobilversion

Werben mit Woman

1995-2013 © News Network Internetservice GmbH | Impressum/Offenlegung | AGB | Jobs | Tarife Online | Tarife Print | Archiv | Feedback | Fotocredits |