



»OBSERVER«

Krone bunt  
Das wöchentl. Sonntagsmag. um die Gesamtausgabe der Kronen Zeitung  
Wien, am 16.01.2022, 52x/Jahr, Seite: 1,18-21  
Druckauflage: 1 290 569, Größe: 80,26%, easyAPQ: \_  
Auftr.: 226, Clip: 14104320, SB: Widhalm Kurt



www.observer.at

# KRONE BUNT

DAS SONNTAGSMAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sonntag, 16. Jänner 2022

krone.at | Wien 1190 | Muthgasse 2 | 05 7060-0

**Kronen  
Zeitung**  
UNABHÄNGIG

GESÜNDER LEBEN

## LEICHT & ZUCKERFREI

Droge oder süßes Gift? Gerade zum Jahresanfang wagen viele den Entzug. Wie die Umstellung gelingt und was Experten dazu sagen.





»OBSERVER«

Das wöchentl. Sonntagsmag. um die Gesamtausgabe der Kronen Zeitung  
Wien, am 16.01.2022, 52x/Jahr, Seite: 1,18-21  
Druckauflage: 1 290 569, Größe: 81,25%, easyAPO: \_  
Auftr.: 226, Clip: 14104320, SB: Widhalm Kurt



www.observer.at

18 |

16. Jänner 2022



**PUNSCHKRAPFERL-HIGH.** Beim Genuss von Süßem werden die Glückshormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Das steigert unsere Lust auf mehr.

# LEICHTER LEBEN OHNE ZUCKER

Nach den Weihnachtskeks-Bergen haben viele zu Neujahr dem Zucker abgeschworen. Ist er wirklich süßes Gift? Eine Droge? Was sagen Experten – und der Bergdoktor? Wie der „Entzug“ gelingt . . .

KARIN LEHNER

**A**ls „Bergdoktor“ löst Hans Sigl, 52, jedes gesundheitliche Problem. Auch privat achtet der Schauspieler auf sich – und verzichtet seit Jahren auf Zucker. Nun ist er 20 Kilo leichter: „Zucker ist eine Droge. Kommt man los, ist das ein tolles Gefühl.“ Auch die deutsche TV-Moderatorin Anastasia Zampounidis hat Süßem abgeschworen. Sie praktiziert „Clean Eating“ und verzichtet auf Industriezucker und verarbeitete Lebensmittel, die ihn enthalten: Senf, Käse, Brot etc. Dies halte sie fit – die heute 53-Jährige sieht so aus wie in ihren frühen MTV-Tagen. Zur Belohnung genießt sie Datteln mit einer Walnuss obendrauf: „Meine Pralinen.“

Leichter und gesünder leben ohne Zucker – ein beliebter Vorschlag zum Jahreswechsel. Auch die Autorin dieser Zeilen hat ihn vor einem Jahr gefasst. Etliche Kilos schmolzen, das Hautbild verbesserte sich. Das müde Nachmittagstief nach dem süßen Snack zu Mittag? Gegessen! Genauso wie Heißhunger-Attacken zwischen Frühstück und Abendessen. Statt Stress-Naschen zwischen durch gibt's zu Mittag einen säuerlichen Apfel und eine Handvoll Nüsse.

Ein Leben ohne beziehungsweise mit weniger Zucker – was das genau bedeutet, ist persönlicher Geschmack: Viele entsagen Kuchen, Süßigkeiten und Haushaltszucker in Kaffee oder Tee. Andere auch verstecktem Zucker in Fertigprodukten, zum Beispiel Tomatensugos und Chips. Ganz



Zucker ist für viele selbstverständlich, auch im Tee oder Kaffee.



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, warnt: „Jeder dritte Herzinfarkt wird durch Diabetes mitverursacht.“

strenge Jünger der Anti-Zucker-Liga essen nicht mal Obst – wegen des Fruchtzuckers. 100 Gramm Banane enthalten 21 Gramm. Trauben 16 Gramm.

## DIE WHO EMPFIEHLT ERWACHSENEN MAX. 25 GRAMM ZUCKER PRO TAG

Eine (Jo-Jo)-Diät ist der bewusste Verzicht auf Zucker nicht, sondern eine Änderung des Lebensstils. Kohlenhydrate haben durchaus positive Effekte für den Körper. Zucker ist ein schneller Energielieferant und wichtig für die Hirnfunktion (das Hirn braucht etwa 130 Gramm Glucose/Tag). Wobei Zucker nicht gleich Zucker ist, wie Christian Zauner betont, leitender Ober-



arzt der Ambulanz für Ernährungsmedizin an der MedUni Wien: „Übermäßiger Konsum von Haushaltszucker ist nicht zu empfehlen. Das kann zur Speicherung von Fett in Leber und Muskeln führen. Als Folge kann Gewichtszunahme, Fettleber oder Diabetes sowie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtet werden.“ Ähnlich die Diagnose von Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin: „Jeder dritte Herzinfarkt wird durch Diabetes mitverursacht.“ Rund 800.000 Menschen in Österreich leiden an der Störung des Zuckerstoffwechsels. Auch schlechter Schlaf, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen werden als Folge eines Auf und Abs des Blutzuckerspiegels vermutet. Leidlich bewusst wird uns das durch Antriebs- und Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche sowie Müdigkeit nach dem Genuss eines Stücks Torte zu Mittag.

Süß ist der erste Geschmack, den wir schon über das Fruchtwasser kennenlernen. Beim Genuss von Zucker schüttet das Gehirn die Glückshormone Serotonin und Dopamin aus. In gewisser Weise sind wir evolutionär auf ihn programmiert, leider.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen maximal 25 Gramm Zucker pro Tag. Das sind 5% der täglichen Energiezufuhr oder fünf Teelöffel beziehungsweise ein Schokoriegel. Im Durchschnitt konsumieren wir je →

## 10 ZUCKERFALLEN

**Süßes Leben.** Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Zucker sie im Alltag konsumieren. Neben der Portion für den Frühstücks-Tee oder -Kaffee ist er in sehr vielen Produkten enthalten. Sogar Brot, Käse oder Kartoffel-Chips enthalten den Geschmacksträger. Über den Tag gerechnet, genießen wir (zu)

viel Zucker. Hier die Liste der zehn größten Zuckerfallen (unten). Dabei empfiehlt die WHO Erwachsenen maximal 25 Gramm Zucker pro Tag. Das sind 5% der täglichen Energiezufuhr oder fünf Teelöffel beziehungsweise ein Schokoriegel. Im Durchschnitt konsumieren wir jedoch das Doppelte.

Viele Fertigprodukte enthalten unglaubliche (meist versteckte) Zuckermengen. Oder hätten Sie gedacht, dass in einer Portion Tomatensugo ganze 10 Stück Würfelzucker (à 3,3 Gramm) stecken? In fertigem Rotkraut sogar 12? Oder dass selbst ungesüßter Orangensaft gleich viel enthält wie Cola?



**KETCHUP**  
9 Stk. in 100 g



**SEKT**  
3 Stück pro Glas



**FERTIG-TEE**  
ca. 10 Stück pro Glas



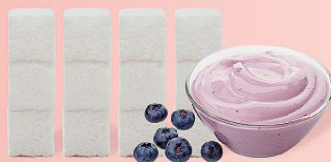
**TOMATENSUGO**  
10 Stück pro Portion



**ROTKRAUT (FERTIGPRODUKT)**  
12 Stück in 100g



**SALAT-DRESSING (FLASCHE)**  
2-5 Stück pro Portion

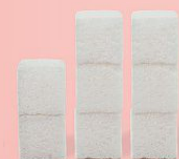


**FRUCHTJOGHURT**  
12 Stück pro Becher (250 g)



**SCHOKOMÜSLI**  
6-8 Würfel pro Portion

**ORANGENSAFT**  
7-8 Stück pro Glas (250 ml)



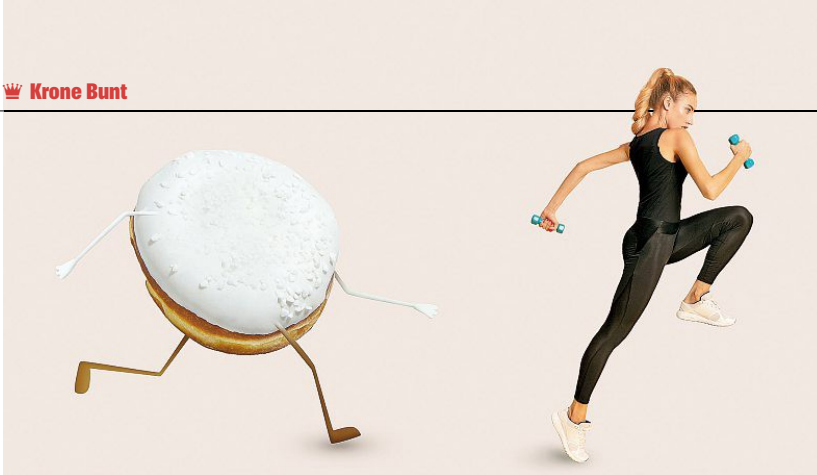
**COLA**  
7-8 Stück pro Glas (250 ml)



Fotos: Getty Images (2), zVg, Adobe Stock: baibaz, p1csfv, Printemps; Mara Zemballete; TIM UR; eyetronic; Pixel Embargo; FP Wing; Alex; Africa Studio; juliasudnitskaya; didesign

**Krone Bunt**

| 21



## ZUCKER HAT WEGEN DES SCHLECHTEN IMAGES VIELE BEZEICHNUNGEN AUF VERPACKUNGEN, ETWA: GLUKOSE- ODER FRUKTOSE-SIRUP, MALTODEXTRIN

doch das Doppelte oder mehr. Allerdings, betont Zauner, mache die Dosis das „Gift“: „Obst, in Reinform und normalen Mengen genossen, hat keine negativen Auswirkungen.“ Grund sind die Ballaststoffe, die für eine verzögerte Freisetzung sorgen. Auch Nudeln und Reis könnten Teil der Ernährung sein. Hier beträgt der Anteil an freiem Zucker meist unter 5%.

### ZELL-ALTERUNG DURCH STÄNDIGEN INSULIN-STRESS

Vorsicht sei allerdings bei gezuckerten Fertig-Müslis und vermeintlich gesunden Fruchtsäften angesagt. Auch jene ohne zugesetzten Zucker enthalten durch die große Menge an Früchten oft extrem viel Fructose. Aus den USA schwappe ein ungesunder Trend nach Europa: „Hier wird Fruchtsäften noch Fructose zugesetzt. Auch bei uns könnte dies durch die Freigabe drohen. Ein großes Problem, denn Fruchtzucker ist ein Substrat, das die Leber stresst. Es kann in Fett umgewandelt und so hoch dosiert zu Leberverfettung führen.“ Ein unnötiger Insulin-Stress für den Körper, der einen gestörten Zuckerstoffwechsel und in der Folge Zell-Alterung nach sich ziehen kann.

Widhalm betont, dass ein verträglicher Zuckerkonsum eine Frage des persönlichen Lebensstils sei: „Nach drei Stunden



**Univ.-Prof. Dr. Christian Zauner,** leitender Oberarzt der Ernährungsmedizin an der Medizinischen Universität Wien (o.): „Zucker ist nicht gleich Zucker.“

**„BERG-DOKTOR“ HANS SIGL VERZICHTET AUF ZUCKER – UND IST JETZT 20 KILO LEICHTER: „ZUCKER IST EINE DROGE.“**

Tennis spricht bei einem gesunden Erwachsenen nichts gegen ein süßes Getränk danach.“

### NEUE RELIGION DER BLOGGER: #SUGARFREE

Blogger machen aus dem Zuckerverzicht längst eine Religion. Unter dem Stichwort #Sugarfree wird ihr Leben zum öffentlichen Selbstversuch: mit Frischkornbrei statt Marmelade am Frühstückstisch und Ersatzsüße wie Stevia oder Erythrit in der Topfentorte. Daher experimentieren Lebensmittelketten immer wieder mit zuckerreduzierten Produkten. Und: Wegen des schlechten Images des Zuckers verbergen ihn viele Hersteller hinter kreativen Bezeichnungen wie Glukose- oder Fruktose-Sirup, Maltodextrin, Voll- oder Magermilchpulver, Gerstenmalzextrakt und natürliche Fruchtsüße.

„Zucker ist so gefährlich wie Tabak“, warnt das „British Medical Journal“. Ähnliches behauptet Neurowissenschaftlerin und Bestseller-Autorin Nicole Avena. Sie vergleicht die Wirkung mit der von Drogen: „Eine Übersteuerung des Belohnungssystems durch Zucker bringt Menschen dazu, dieses Hochgefühl zu suchen, das sie von der Dopamin-Ausschüttung bekommen.“ Der Verzicht sei ein süßer Entzug. Aber eine Erleichterung. ■

