

Hauptsache süß! Teil I

Die Vorliebe für Süßes teilen wohl alle Menschen. Besonders Kinder lieben den süßen Geschmack und essen auch gerne süße Hauptgerichte.

Die Geschmacksempfindung „süß“ nehmen wir über spezielle Rezeptoren an der Zungenspitze wahr. Wie süß wir essen, ist aber durchaus Gewöhnungssache. Problematisch ist, dass viele Fertigprodukte, vor allem spezielle Kinderprodukte, viel zu süß sind. Wer selber kocht und bäckt, hat es aber in der Hand, die Zuckermengen zu reduzieren oder auch mal auf alternative Süßungsprodukte zurückzugreifen.

Die Zeiten, wo es nur weißen Kristallzucker zu kaufen gab, sind längst vorbei. Wer heute Zucker kaufen möchte, steht vor einer großen Auswahl.

Mit Zucker meinen wir natürlich meistens immer noch den gängigen weißen Haushaltszucker. Er wird bei uns aus Zuckerrüben hergestellt, in tropischen Ländern auch aus Zuckerrohr. Roh-Rohr- oder Rübenzucker ist hellbraun und schmeckt leicht nach Karamell. Der übliche weiße Zucker entsteht durch Raffinierung. Für die Raffinierung wird sehr viel Energie benötigt. Somit ist Raffinadezucker auch nicht so gut für die Umwelt.

Mehr als 30 bis 45 Gramm Zucker sollten wir täglich nicht konsumieren und genau da liegt das Problem: Kristallzucker ist bereits in vielen Fertigprodukten in großer Menge enthalten.

Der natürlichste Zucker ist Fruchtzucker. Er ist in Obst reichlich enthalten. Da er insulinunabhängig verstoffwechselt wird, wurde er früher als gute Zuckeralternative für Diabetiker empfohlen. Das gilt heute nicht mehr,



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Körperfett umgewandelt als Glucose. Bei oft übergewichtigen Typ-2-Diabetikern wäre also der Einsatz von Fruchtzucker genau das Falsche! Es spricht natürlich nichts gegen den Genuss von Früchten, denn die liefern ja auch Vitamine und Mineralstoffe.

Honig ist ein natürliches Produkt und sicher eines der ältesten Süßungsmittel überhaupt – aber eben eine fast reine Zuckerverbindung aus Glucose und Fructose, wie auch unser gewöhnlicher Kristallzucker. Daneben enthält Honig aber auch Vitamine und Mineralstoffe und schmeckt je nach Sorte ganz charakteristisch, was auch für Abwechslung sorgt. Wer zu regionalem Imkerhonig greift, hat auch ein nachhaltiges Süßungsmittel. Da es sich aber um ein unbehandeltes Naturprodukt handelt, sollten Kinder unter einem Jahr keinen Honig essen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**