

## Zucker im Alltag

Laut Bundesamt für Gesundheit und Ernährung nehmen wir jeden Tag durchschnittlich ca. 100 g Zucker zu uns, das entspricht einer Menge von 25 Zuckerwürfeln. Da fragt man sich zu Recht, wie wir auf diese Menge Zucker kommen.

Im Vergleich: Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt Kindern und Erwachsenen, weniger als 10 % ihres Kalorienbedarfs mit Zucker einzunehmen. Laut der WHO wäre sogar eine Menge von lediglich 5 % ratsam. Dabei spiele es laut der WHO keine Rolle, ob es sich dabei um Glukose (Traubenzucker) Laktose (Milchzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker) handelt (Ausnahme: frische Früchte!).



Bei einem Kalorienbedarf von ca. 2000 kcal entspricht dies **ca 50 g. Zucker,\*** also 3 gestrichenen Esslöffeln oder 12 Würfeln Haushaltzucker. Im ersten Moment scheint dies eine recht grosse Menge zu sein. Das ist aber nur so wenn wir unberücksichtigt lassen, dass in unseren täglich benutzten Nahrungsmitteln wie z.B. Ketchup, Fertigmahlzeiten, Süssgetränken etc. bereits eine grosse Menge Zucker enthalten ist.

\* 1 g Zucker entspricht 4 kcal

Die Folgen unseres hohen Zuckerkonsums sind bekannt: Diabetes, Insulinresistenz, Fettleibigkeit, Karies etc. Von der Industrie wird Zucker (und Fett) nicht nur wegen dem geschmacksverstärkenden Nutzen eingesetzt, sondern auch, weil diese beiden Nährstoffe ein suchähnliches Verhalten auslösen. Denn unser Gehirn erinnert sich an den ausgelösten Genuss und kann so langfristig ein starkes Verlangen und Gier nach Süßem auslösen.

Es lohnt sich, versuchsweise mal die Aufmerksamkeit auf den täglichen Zuckerkonsum zu legen. Notieren oder beobachten Sie während 2 Wochen wie folgt:

- wie viel Zucker befindet sich in den benutzten Fertigprodukten (z.B. Konserven, Saucen, Essiggemüse, Milchprodukte, Getränke etc.).
- wie oft essen Sie am Tag Süßigkeiten, Desserts, Guetzli zum Kaffee etc.
- halbieren Sie den Zuckerkonsum während 2 Wochen (im Kaffee, beim Backen, im Dessert etc.)
- wie geht es Ihnen physisch und psychisch bei reduziertem Zucker

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen trotzdem lockeren, entspannt zuckerbeobachtenden Alltag!! ☺**

(Wie gewohnt dürfen Erfahrungsberichte an meine Mailadresse [info@er-ps.ch](mailto:info@er-ps.ch) gesendet werden, und wie gewohnt werde ich diese gerne beantworten/kommentieren)!