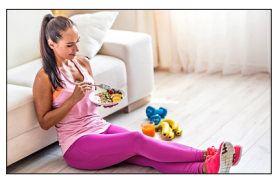
Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neuen Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 25. / Sonntag, 26. Februar 2023

Leben ohne Zucker
Konditorin wurde durch zu viel Süßes krank **Freizeit**



Frühjahrskur startet
Nächste Woche beginnt das gesunde Abnehmen **Freizeit**

Natur pur
Die Azoreninsel Faial im Winter entdecken **Reise**

Pro Tag nehmen Erwachsene oft doppelt so viel Zucker zu sich, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt. – Foto: Adobe Stock

Zucker – Süßes Gift

Ein schwaches Immunsystem, Hyperaktivität, Allergien oder Gereiztheit – für all das kann ein übermäßiger Zuckerkonsum verantwortlich sein. Das Problem: Wie viel versteckter Zucker sich in Lebensmitteln befindet, wissen viele nicht. Und auch nicht, dass er süchtig macht.

Von Sandra Hiendl

Ein Löffel Zucker in den Kaffee? Das kann doch nicht schädlich sein, denken viele. Ist es auch nicht, aber wie immer macht die Menge das Gift. Und die Ration an Zucker, die man täglich zu sich nimmt, überschreitet die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen maximalen Obergrenze von 50 Gramm pro Tag für Erwachsene bei Weitem. Fast um das Doppelte. Denn viele rechnen den versteckten Zucker in Lebensmitteln nicht mit ein. So befindet sich in 80 Prozent aller verarbeiteten Lebensmittel Zucker, zum Beispiel in Ketchup, in Essiggurken, Fruchtsäften und Fertiggerichten, aber auch im Brot oder in Wurst. „Zucker macht süchtig und kann für verschiedenste Krankheiten und Allergien verantwortlich sein. Allerdings ist es schwierig, den Teufelskreis der Zuckersucht zu durchbrechen“, weiß Miriam Müller. Die ganzheitliche Ernährungsberaterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin aus Ingolstadt rät, Industriezucker so weit wie möglich zu reduzieren und zudem genauer auf die Zutatenliste der verpackten Lebensmittel zu schauen sowie auf Fertiggerichte zu verzichten, denn sie enthalten gesundheitsschädigende Zuckerarten. Dazu gehören in erster Linie welche, die den Blutzucker enorm in die Höhe schnellen lassen und stark verarbeitet sind.

Statt Dicksäften lieber Reissirup verwenden

Was viele nicht wissen: Dazu zählen auch die verschiedenen Siruparten und Dicksäfte. „Apfel-, Birnen- oder Agavendicksaft suggerieren eine gesunde Süße. Doch Vorsicht. Gesund sind diese Dicksäfte nicht, denn sie verfügen über einen extrem hohen Zuckergehalt von bis zu 90 Prozent, der sich überwiegend aus Fructose zusammensetzt und über die Leber abgebaut wird“, klärt die Expertin auf. Das Problem daran: Unsere Leber verträgt ein Zuviel an Fructose schlecht, was in manchen Fällen sogar zu einer Fettleber führen kann.

Wie Miriam Müller erzählt, betreut sie in ihrer Ernährungspraxis bereits neunjährige Kinder, die durch ihren hohen Zuckerkonsum an einer Fettleber leiden. Empfehlenswerter als die Dicksäfte sei Reissirup. Obwohl auch er industriell hergestellt wird, besteht sein wesentlicher Vorteil darin, dass er keine Fructose enthält und somit die Leber entlastet. Auch beim Abnehmprozess und bei einer Fructoseintoleranz kann er hilfreich sein.

Auch die DGE empfiehlt Verbrauchern, für eine vollwertige Ernährung Zucker generell einzusparen. Das gelingt, wenn man stark verarbeitete und zuckergesüßte Lebensmittel selten und maßvoll verzehrt und zuckergesüßte Getränke durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt.

Gesunde Alternativen: Datteln und Bananen

Kinder sollten sich erst gar nicht an eine hohe Zuckerzufuhr und den damit verbundenen Süßgeschmack gewöhnen. Speziell für Kinder beworbene Lebensmittel sind oft stark zuckerhaltig und deshalb überflüssig.

Allen voran die oft so geliebten Fruchtpürees in weichen Plastik-Trinkbeuteln, auch „Quetschies“ genannt, oder Fruchtjoghurt, der pro 250-Gramm-Becher bis zu 40 Gramm Zucker enthalten kann.

Eine gute Alternative sei das Süßen mit gesundem Zucker, wie er in naturbelassenen Lebensmitteln vorkommt, also in Früchten wie Bananen oder Datteln, in Getreide oder Nüssen (siehe Rezepte von Miriam Müller unten). „Denn natürlicher Zucker in Früchten oder Getreide liegt immer im natürlichen Verbund mit vielen unterschiedlichen Begleitstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen“, weiß die Ingolstädter Ernährungsberaterin aus ihrer langjährigen Erfahrung. Auch naturbelassener Honig, der vom regionalen Imker komme, könne in geringen Mengen zum Süßen verwendet werden. Denn neben Fructose, Glucose, Saccharose sowie weiteren Mehrfachzuckern enthält er trotz seines hohen Zuckergehalts auch einige Mineralien und Vitalstoffe.

Fotos: AdobeStock

Bananenbrot

ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM
100 g Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
50 bis 100 ml Mandelmilch
3 Bananen und 1 Apfel (optional)
2 TL Zimt
2 TL Backpulver
1 Ei

ZUBEREITUNG
Die Bananen schälen und in Stücke brechen. Wenn man einen Apfel dazugibt, mit Schale in kleine Stücke schneiden und mit dem Ei und der Milch mit dem Pürierstab mixen. Die Haferflocken mit den Mandeln, Zimt und dem Backpulver dazugeben. Nochmals kurz pürieren. Anschließend in die gefettete Kastenform geben.

Für 35 bis 40 Minuten bei vorgeheiztem Ofen bei 200°C Ober-Unterhitze backen. Auskühlen lassen und servieren.

Schokolade selbstgemacht

ZUTATEN
80 g Cashewkerne, 80 g Kakaopulver (Backkakao) oder frisch gemahlene Kakaobohnen oder Kakaonibs, 30 ml Mandelöl oder Mandelmus, 60 g Honig oder Reissirup, 100 g Kakaobutter oder 50 g Kakaobutter und 50 g Kokosöl (je mehr Kokosöl man nimmt, umso eher schmilzt die Schokolade dann in der Hand oder auch bei höheren Raumtemperaturen)

ZUBEREITUNG
Die Cashewkerne mit einem Mixer fein mahlen. Dann alle anderen Zutaten dazu geben. Die Kakaobutter und auch das Kokosöl, falls es fest sein sollte, zuvor in Flöckchen schneiden oder bei milder Wärme schmelzen lassen und zu einer feinen Creme mixen.
Die Schokocreme in eine spezielle Form für Schokoladentafeln oder – wer lieber Pralinen möchte – in Förmchen für Pralinen oder Eiswürfelförmchen gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.
Natürlich kann man vor dem Gießen in die Form auch noch gehackte oder ganze Nüsse, Trockenfrüchte oder ähnliches in die Masse drücken.