



Zucker – die unerkannte Droge

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 14 September 2020

Damit Sie möglichst viel Zucker essen, lässt sich die Lebensmittelindustrie einiges einfallen. Lassen Sie den (Zucker-)Köder am Haken! Zucker, wie er in natürlichen Lebensmitteln in ausgewogener Menge und im Verbund mit vielen Vital- und Nährstoffen vorkommt, ist wichtig und gesund.

Niemand will auf Zucker verzichten

Das Ergebnis ist, dass wir den Geschmack des Zuckers inzwischen so sehr lieben, dass wir es als Zumutung empfinden, wenn uns jemand vorschlägt, doch einmal ein Weilchen OHNE Zucker zu leben. Und das, obwohl die schädlichen Auswirkungen des Industriezuckers auf unsere Gesundheit hinlänglich bekannt sind.

Zucker-Junkies

Wir verhalten uns also im Grunde wie echte Junkies. Denn auch ein Süchtiger spielt seine Sucht herunter, behauptet, keineswegs süchtig zu sein, während er aber gleichzeitig nicht in der Lage ist, ohne sein Suchtmittel zu leben.

Der Lebensmittelindustrie kann unsere Sucht nach Zucker nur recht sein, da ein Süchtiger niemals aufhören wird, seiner Droge hinterher zu jagen.

Der Lebensmittelindustrie gefällt es überdies natürlich auch, wenn wir immer MEHR [Zucker](#) essen möchten, weil wir dann auch immer mehr Produkte kaufen. Natürlich belastet es die Lebensmittelindustrie so gut wie gar nicht, wenn wir dabei kugelrund und krank werden.

*** Natürliche und gesunde Zuckeralternativen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Kein Fett, aber Zucker

In den USA werden offenbar bereits so grosse Mengen kalorienreicher Nahrungsmittel produziert, dass jeder Amerikaner täglich 3900 Kalorien zu sich nehmen könnte - was fast dem doppelten Tagesbedarf eines normal aktiven (bzw. inaktiven) Erwachsenen entspricht.

Das Geheimnis hinter all den kalorienreichen Produkten ist nicht - wie man vielleicht denken könnte - Fett, sondern Zucker.

Ja, auf den Verpackungen prangt sogar in grossen Lettern "FETTARM" und alle Welt glaubt automatisch, ein kalorienarmes Produkt zu erwerben. Wer guckt bei einem fettarmen Produkt schon auf die Kalorienmenge? Keiner.

Und weil das Produkt so wahnsinnig fettarm ist, wird gleich doppelt so viel davon verspeist.

Auf den Gedanken, dass dort zwar kaum Fett enthalten ist, statt dessen aber eine irrsinnige Menge Zucker, kommt nur selten jemand. Die Rechnung geht auf. Nein, nicht die des Verbrauchers, sondern jene der Industrie.

Zucker als billiger Rohstoff sorgt für hohe Gewinne

Zucker oder auch Süssungsmittel auf Maisbasis sind unglaublich billig herzustellen. Auch das ist ein Grund, warum die Lebensmittelindustrie so verschwenderisch damit umgeht. Denn je mehr billige

Rohstoffe verwendet werden, umso niedriger sind die Herstellungskosten und umso höher ist der Gewinn.

Mit Zucker dick in Lichtgeschwindigkeit

Von Nahrungsmitteln und Getränken, die reichlich gezuckert sind, können Sie Unmengen essen und trinken – ohne sich hinterher sonderlich satt zu fühlen. [Ein Softdrink mit 1000 Kalorien](#) ist im Nu getrunken.

Von den 1000 Kalorien merken Sie dabei nicht viel und können anschliessend ohne Probleme die nächste Mahlzeit verschlingen. Auf diese Weise nehmen Sie viel mehr Kalorien zu sich, als in Wirklichkeit nötig wäre.

Wer dick und rund werden will, schafft das auf diese Weise in Lichtgeschwindigkeit, während es mittlerweile einfacher ist, Präsident der Vereinigten Staaten zu werden, als wieder abzunehmen.

Täglich essen wir 31 Teelöffel Zucker

Im Durchschnitt essen wir jeden Tag eine Zuckermenge, die 31 Teelöffeln voll entspricht. Das sind etwa 500 zusätzliche Kalorien pro Tag. Bei einem Tagesbedarf von 2000 Kalorien verzehren wir also ein Viertel davon in Form von Zucker, der uns zwar Kalorien, aber sonst nichts weiter beschert. [Keine Vitamine](#), keine Mineralstoffe, keine [Ballaststoffe](#) und keine sekundären Pflanzenstoffe.

Zucker hat viele Decknamen

Glücklicherweise – so könnte man denken – ist die Lebensmittelindustrie dazu verpflichtet, auf der Verpackung eines jeden Produktes die genauen Inhaltsstoffe und so auch den enthaltenen Zucker zu deklarieren.

Wenn wir also keinen Zucker wollen, genügt ein kritischer Blick aufs Etikett und schon wissen wir, welches Produkt Zucker enthält und welches nicht.

Was aber, wenn Zucker einfach andere Namen erhält? Namen, die wir gar nicht unbedingt mit Zucker in Verbindung bringen, was dazu führt, dass wir u. U. Zucker essen, ohne dass uns das bewusst ist.

Wir wissen vielleicht noch, dass sich hinter Melasse und Honig zuckerhaltige Süßungsmittel verbergen. Aber wie steht es mit Maissirup, HFCS (fruktosereichem Maissirup), Fructose, Lactose, Dextrose, Glucosesirup, Amazake, Sucrose, Galactose oder Maltose?

Der Durchschnittsbürger würde nicht im Traum darauf kommen, diese wissenschaftlich klingenden Namen auch nur ansatzweise mit Zucker in Verbindung zu bringen. Und dabei handelt es sich um nichts anderes als um Zucker, genauer gesagt um blütenweissen raffinierten Industriezucker, also gerade um das, was wir eigentlich meiden wollten.

Zucker in Softdrinks: 10 Teelöffel Zucker in einer Dose Cola

Wenn wir Glück haben, steht auf dem Etikett auch die Zuckermenge. Leider steht sie dort in Gramm. Die Information, dass sich in einer Dose Cola oder Limonade 40 Gramm Zucker befinden, beunruhigt nicht automatisch jeden.

Die Zahl 40 hört sich nicht sonderlich bedrohlich an. Wie aber würde die Mehrzahl unter uns reagieren, wenn auf der Dose stünde, dass sie 10 Teelöffel Zucker enthalte?

Was würden Sie denken, wenn Sie in einem Restaurant in der Nähe eines Typen sässen, der sich in seine Tasse Kaffee zehn Löffel Zucker rührt? Sie würden denken, der Kerl ist nicht ganz bei Trost. Für die Zukunft wissen Sie jetzt also: Vier Gramm Zucker entsprechen einem Teelöffel.

Zucker im Salatdressing, der Nudelsauce und in der Wurst

Leider ist Zucker überdies nicht nur in Produkten enthalten, die man unweigerlich mit Zucker in Verbindung bringt wie Kekse, Schokolade, Kuchen, Marmelade und Donuts, sondern auch in Lebensmitteln, bei denen man nicht leise an Zucker denkt. Lesen Sie in jedem Fall das Etikett.

So kann bereits eine Portion Nudelsauce drei Teelöffel Zucker enthalten und Ketchup kann gleich bis zu 20 Prozent aus Zucker bestehen. Auch Salatdressings, Fertigsuppen, Dipsaucen, Essiggurken, Wurst und praktisch alle Fertiggerichte enthalten Zucker.

Zucker in fettarmen Produkten

Wenn die Industrie die erwähnten fettarmen Produkte herstellt, wie etwa fettarme Kekse oder fettarmes Salatdressing, dann fehlt mit dem Fett ein wichtiger Geschmacksträger. Also braucht man irgendeinen Ersatzstoff, der wieder etwas Geschmack in das Produkt bringt.

Und dazu eignet sich kaum etwas so gut wie die Kombination Zucker mit [Salz](#) (und/oder [Geschmacksverstärker](#)). Was nun die Kalorien angeht, so haben diese Produkte nicht viel weniger als die "fetten" Versionen.

Zucker in Brot und Chips

Zucker ist auch ein wichtiger Bestandteil von ganz normalem Brot. Ja es gibt sogar (Industrie-)Brotarten, die zu einem Grossteil aus Zucker und Eiern bestehen.

Natürlich auch aus [Weissmehl](#), was allerdings den Gesundheitswert des Brotes nicht sonderlich steigert. Wussten Sie zum Beispiel, dass Weizenmehl bei der Herstellung von Flugzeuglack verwendet wird, da es ganz wunderbar extreme Temperaturen aushält?

Ein weiteres zuckerreiches Produkt sind Kartoffelchips. Sie sind zwar ziemlich salzig, aber mit all dem Salz würde sie niemand essen wollen, wenn sie nicht auch grosszügig gezuckert wären.

Oder die so beliebten besonders proteinhaltigen Energieriegel. Diese Teile können bis zu 300 Kalorien besitzen und viel, ja sehr viel Zucker enthalten.

Suchtmittel Zucker

Die Frage ist eigentlich nur, warum in aller Welt essen wir so etwas überhaupt? Warum mögen wir eine Pampe aus Zucker, Mehl und Käfigeiern (Brot, Kekse, Plätzchen, Pfannkuchen, etc.)?

Warum gezuckerte [Glutamat-Kartoffelmehlscheiben](#) (Chips)? Warum ein buntes Sammelsurium aus industriell verarbeitetem Pulver (Milchpulver, Sahnepulver, Molkepulver, Eipulver etc.) und verschiedenen Zuckerarten, das man dann Kuchen, Torte, Schokosnack, Powerriegel oder wie auch immer nennt?

Am [American College of Neuropsychopharmacology](#) wurde eine Studie durchgeführt, die eine Antwort auf all diese Fragen fand: Zucker löst im Gehirn die gleichen Reaktionen wie Morphine, Kokain und Nikotin aus. Um es anders auszudrücken: [Zucker ist ein Suchtmittel!](#)

Wir essen gezuckerten Kram also nicht, weil wir all das süsse Zeug wirklich mögen, sondern, weil wir davon abhängig sind und uns daher lediglich einbilden, wir würden es mögen.

Wenn wir einen Schokoriegel kaufen, dann ist das nicht die Folge einer freien Entscheidung, sondern einer Sucht, die uns gar keine andere Wahl mehr lässt. Wir MÜSSEN kaufen – bedauerlicherweise ohne dass uns dieser innere Zwang bewusst wäre.

Zucker-Konditionierung schon im Säuglingsalter

Bei Alkohol oder Zigaretten verhält es sich ja normalerweise so, dass ein Mensch erst in einem gewissen Alter den ersten Drink nimmt oder die erste Zigarette raucht. Er entscheidet sich also ganz bewusst dafür, die eine oder andere Droge zu konsumieren und weiss gewöhnlich auch über die damit in Verbindung stehende Suchtgefahr Bescheid. Bei Zucker ist das jedoch anders.

Da Zucker leider als harmloses Lebensmittel gilt, wird es bereits kleinsten Kindern (schon in der Klinik kurz nach der Geburt in Form gesüsster Tees) eingeflösst. Wir müssen uns also nicht erst lang und breit darüber Gedanken machen, ob wir mit dem Verzehr von Zucker die Gefahr einer Zuckersucht nun eingehen möchten oder nicht.

Diese Entscheidung nahm man uns bereits, als wir noch in den Windeln lagen (zumindest in den meisten Fällen).

Gesüsste Tees, gesüsste [Babynahrung](#), gesüßtes Gebäck und natürlich Süßigkeiten trainieren den Geschmackssinn frühzeitig auf Zucker. Bei Babys funktioniert das hervorragend. Ihr Geschmackssinn befindet sich noch in der Entwicklung.

Gibt man ihnen regelmässig Zucker, dann wird die Reizschwelle für das Süssempfinden künstlich in die Höhe geschraubt.

Die Süsse eines Apfels oder einer Mandarine reicht solchen Menschen dann nicht mehr aus. Sie brauchen zum Glückhsein Zucker in Reinstform. Da Zuckriges ausserdem oft als Belohnung gegeben wird, sind wir innerhalb kürzester Zeit perfekt konditioniert.

Wir lieben Zucker, verteidigen ihn bis aufs Blut und hassen alle, die ihn uns madig machen wollen.

Süchtige Kunden verhelfen zu satten Gewinnen

Die Lebensmittelindustrie freut sich da natürlich. Sie weiss vermutlich ganz genau, dass Zucker süchtig und abhängig macht - und nützt diese Tatsache für sich aus.

Sie packt immer mehr Zucker in ihre Produkte, schafft immer mehr Süchtige und ausserdem immer mehr Süchtige, die immer schlimmer süchtig werden.

Während also Leute wie Sie und ich immer mehr und mehr essen, immer fatter und fatter und irgendwann auch noch krank werden, häuft die Lebensmittelindustrie - mit Hilfe unserer sauer verdienten Kohle - satte Gewinne an.

Zucker macht Kinder hyperaktiv, führt zu Lernschwäche und schlechten Noten

Natürlich werden nicht ALLE Kinder von Zucker [hyperaktiv](#). Sollten Sie jedoch ein hyperaktives Kind in der Familie haben und streichen unauffällig jeglichen Industriezucker aus dessen Ernährung, werden sie plötzlich ein vollkommen anderes, nämlich ein ausgeglichenes Kind haben.

Zucker kann bei manchen Kindern zu kurzzeitiger quirliger, überreizter Hyperaktivität führen. Im Anschluss an diese Phase zeigen sich Konzentrations- und Lernschwächen, eine emotionale Instabilität sowie Verhaltensstörungen.

So fand der Kinderarzt Dr. Lendon Smith in Untersuchungen heraus, dass Kinder, die Zucker und/oder Weismehlprodukte während der Schulpausen zu sich nahmen, Lernschwierigkeiten in der Schule aufwiesen.

Genauso stellte [K.-D.-Müller, Pädagoge an der Universität Hannover fest](#), dass Kinder mit gesunder und vollwertiger Ernährung bessere Noten aufwiesen als Kinder, die sich "überwiegend von hellem Brot, kaum Frischobst und vielen Süßigkeiten"ernährten.

Zucker macht krank

Aber Zucker macht nicht nur süchtig und fett, nicht nur hyperaktiv und verhaltensgestört, er macht schlicht und ergreifend [krank](#). Die auffälligste Wirkung von Zuckerverzehr ist sein enormer Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, was - je nach Höhe des persönlichen Zuckerkonsums - schliesslich zu [Diabetes](#) führen kann.

Wussten Sie, dass der regelmässige Verzehr einer einzigen Dose Limonade am Tag Ihr Erkrankungsrisiko für Diabetes um 85 Prozent erhöht und Sie insgesamt zwischen 11 und 20 Jahre Ihres Lebens kosten kann? Doch damit nicht genug: Zucker steht praktisch mit allen Zivilisationskrankheiten direkt in Verbindung.

Auch mit Diabetes Typ 3, besser bekannt unter der Bezeichnung Alzheimer. Wie Zucker fast ohne Umwege die Entwicklung von Alzheimer forcieren oder sogar auslösen kann, haben wir ausführlich hier beschrieben: [Zucker macht Alzheimer](#)

Überdies stört Zucker stört eine [gesunde Verdauung](#), fördert [Pilzbefall im Darm](#) und schwächt so das [Immunsystem](#). Die relativ bald eintretenden Folgen sind Allergien, Vitalstoffmangel, Müdigkeit, Leistungsschwäche und depressive Verstimmungen.

Die Spätfolgen – die nicht allein vom Zucker rühren, sondern generell in einer Ernährung aus vorwiegend industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ihre Ursache haben – sind Knochen- und Gelenkprobleme, chronische Verdauungsbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunkrankheiten, Sehstörungen, Leberschwäche und viele weitere Gesundheitsprobleme mehr.

Zuckerentzug – ein Kinderspiel?

Nein, es ist leider kein Kinderspiel, sein Konsumverhalten rund um den Zucker zu verändern. Aber es lohnt sich und Sie werden unbeschreiblich stolz auf sich sein, wenn Sie es geschafft haben werden. Eine der üblichen Entzugserscheinungen wird sein, dass Sie unglaublich zickig sein werden.

Ihre Stimmung wird am Boden sein und Sie werden eine ziemlich niedrige Reizschwelle haben. Informieren Sie am besten Ihre Mitmenschen von Ihrem Vorhaben, damit sich jeder vor Ihnen in Sicherheit bringen kann. Lesen Sie dazu unseren Hilfstext: [Ausstieg aus der Zuckersucht](#)

Fressattacken vorbeugen

Proteinreiche Mahlzeiten helfen, um künftige [Hungerattacken](#) vorzubeugen. Dabei muss es sich keineswegs um [tierische Proteine](#) handeln. [Quinoa](#) beispielsweise ist ein sog. Pseudogetreide aus Südamerika. Es ist ein vollkommener Proteinlieferant und ausserdem reich an wertvollen Ballaststoffen.

Ballaststoffe helfen Ihnen wunderbar dabei, Ihren Blutzuckerspiegel konstant zu halten, so dass Fressanfälle immer seltener werden. Quinoa ist schnell und einfach zubereitet und passt zu allen Gemüse- und Salatarten. Tierische Produkte hingegen sind völlig ballaststofffrei und verzögern unter anderem deshalb die Verdauung.

Denken Sie also bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel an folgende Regel:

"Wenn ein Produkt ein Gesicht oder eine Mutter hatte, dann sind keine Ballaststoffe in dem Produkt enthalten."

Sobald Sie Lust auf Süßes bekommen, essen Sie lieber frische oder getrocknete Früchte, machen Sie sich Cocktails aus Früchten oder mit Datteln gesüsste Nussdrinks.

Süsstoffe? Besser nicht!

Synthetische Süsstoffe sind kein gesunder Ersatz für Zucker, da sie oft das Verlangen nach Süßem noch mehr steigern. Eine Untersuchung ergab, dass das Risiko auf Fettleibigkeit bei einem Menschen um 41 Prozent ansteigt, wenn dieser täglich eine Dose LIGHT-Limonade trinkt. Sie kämen damit also vom Regen in die Traufe.

Der Süsstoff Aspartam wird im Organismus wieder in seine Ausgangsbestandteile gespalten. Einer davon ist Methanol. Aus Methanol jedoch wird schon bei einer Temperatur von 29 Grad Celsius Formaldehyd, was als äusserst krebserregender und erbgutverändernder Stoff gilt.

Ein weiterer Süsstoff ist Sucralose. Dieser wird aus Chlor gewonnen und sollte am besten Verwendung bei der Reinigung von Schwimmbädern finden. Merken Sie sich einfach eines: Kein Mensch braucht – um gesund zu bleiben – Süßungsmittel, im Gegenteil, Süßungsmittel stören die gesunden Körperfunktionen und machen langfristig krank.

Also geben Sie Ihr Bestes, und verringern Sie Ihren Zuckerkonsum. Wenn Sie irgendwann bemerken, dass Sie an Gewicht verlieren und Ihre Stimmung sich langsam aber sicher verbessert, dann wissen Sie, dass Sie es geschafft haben. Und Sie werden es schaffen.

*** Natürliche und gesunde Zuckeralternativen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Werner Stangl - Drogen

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker