

Zuckersucht: Therapie wie bei Drogensucht

Zuckersucht kann viele Auswirkungen haben. Zuckersucht kann zu Übergewicht und Karies führen. Zucker begünstigt aber auch Pilzerkrankungen, Krebs, Arthritis, Alzheimer und viele andere chronische Krankheiten. Eine Zuckersucht sollte daher nicht ignoriert, sondern behandelt werden. Noch immer wird behauptet, eine Zuckersucht gäbe es nicht. Aber es gibt sie. Und Neurowissenschaftler empfehlen jetzt, dass eine Zuckersucht sogar genauso therapiert werden sollte wie beispielsweise die Nikotinsucht. Denn ein Loskommen ist vom Zucker genauso schwierig wie vom Tabak oder einer anderen Droge.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 13. September 2019

Stand: 20. October 2019

Zuckersucht: die Anzeichen

Viele Menschen sind zuckersüchtig. Vielen fällt es nicht einmal auf. Denn es ist ganz normal, reichlich Kuchen, Riegel, Schokolade oder gezuckerte Getränke im Küchenschrank zu haben. Natürlich ist niemand zuckersüchtig, der im Sommer ab und zu einen Eisbecher isst oder am Wochenende ein Stück Kuchen genießt.

Eindeutige Anzeichen einer Zuckersucht sind hingegen die folgenden, wobei natürlich nicht bei jedem alle gleichzeitig zutreffen müssen. Eine Zuckersucht kann schon dann vorliegen, wenn nur ein einziger Punkt davon stimmt:n

- Sie essen täglich Zucker bzw. zuckerhaltige Nahrungsmittel
- Sie trinken nahezu ausschliesslich gesüsste Getränke.
- Kaffee und Tee schmecken Ihnen ohne Zucker nicht.
- Wasser und Mineralwasser schmecken Ihnen ebenfalls nicht, es muss ein Softdrink oder Saft sein.
- Sie werden nervös, wenn sich Ihre Nasch-Vorräte dem Ende neigen.
- Sie werden schlecht gelaunt, wenn Sie keinen Zugang zu Ihrer täglichen Zuckerdosis haben, etwa weil Sie gerade unterwegs sind oder Termine zeitweise den Kauf von Zuckrigem nicht erlauben.
- Sie können sich nicht mehr konzentrieren, aber auch nicht entspannen, wenn Sie einige Stunden keinen Zucker verzehrt haben. Sie können sich erst wieder konzentrieren und entspannen, wenn Sie Ihren Lieblingsriegel oder Ihren Lieblingssoftdrink intus haben.
- Sie haben feste Zeiten, an denen Sie Zucker essen, z. B. immer nach dem Essen.
- Sie mögen sehr süsse Speisen, die andere Menschen als viel zu süss empfinden.
- Wenn Sie Zucker essen, dann bleibt es nie bei nur einem Stückchen Schokolade. Sie essen die ganze Tafel.
- Langsam erhöht sich Ihr Zuckerkonsum. Wenn Sie vor einem Jahr noch mit einem Dessert zufrieden waren, so essen Sie heute nach dem Essen zwei oder sogar drei Desserts. Wenn es vor einigen Wochen noch ein Schokoriegel war, so essen sie jetzt meist zwei oder drei auf einmal.
- Sie lieben Essiggurken, Ketchup und Dipsaucen und geben diese auf nahezu jedes Gericht und jedes belegte Brot. Dabei handelt es sich um Fertigprodukte, die meist sehr viel Zucker enthalten.
- Sie frühstücken süss, z. B. Kuchen, Säfte, süsse Crispies, Schokomüsli oder ähnliches.
- Ihre Zwischenmahlzeiten sind stets mit Zucker gesüsst, z. B. Früchtejoghurts, süsse Shakes, süsse Teilchen etc.
- Sie lieben gut gewürzte Mahlzeiten, denn nach Salzigem schmeckt Süsses gleich noch einmal so gut.
- Wenn Sie der Meinung sind, etwas gut gemacht zu haben oder wenn Sie sich aus anderen Gründen belohnen möchten, kaufen Sie sich etwas Süsses.

Die Gründe für eine Zuckersucht sind vielfältig. Wir haben sie teilweise hier beschrieben: Die Zuckersucht. Doch aus welchen Gründen auch immer Sie der Zuckersucht verfallen sind, wenn Sie auf diese Weise weitermachen, kann der Zucker Ihnen allerlei Probleme bescheren.

Zuckersucht: die Folgen

Natürlich können Sie von viel Zucker oder zuckerhaltigen Nahrungsmitteln sehr schnell sehr dick werden. Auch wird Ihr Zahnarzt sehr erfreut sein, da er bei Ihnen aufgrund Ihres kariösen Zahnverfalls all sein Können zur Anwendung bringen darf.

Neben diesen bekannten Folgen von regelmässigem Zuckerverzehr gibt es jedoch noch viel mehr Gesundheitsrisiken, die der Zucker mit sich bringt:

- Fett und Zucker rauben Ihre Intelligenz
- Zucker macht Alzheimer
- Zucker kann Lungenkrebs begünstigen
- Zucker fördert die Krebsentstehung
- Zucker erhöht den Cholesterinspiegel

All das stellt nur eine kleine Auswahl der möglichen Folgen unkontrollierten Zuckerverzehrs dar. Da jedoch Zucker den Blutzuckerspiegel irritiert und entzündungsfördernd wirkt und genau diese beiden Voraussetzungen jede chronische Erkrankung begünstigen, gibt es kein Gesundheitsproblem inkl. psychischer Störungen, an dem der Zucker nicht beteiligt wäre.

Zuckersucht ist Realität

Während nun die Existenz einer Zuckersucht im Allgemeinen heftig bestritten wird, kommen in letzter Zeit doch immer wieder vereinzelt Studien ans Tageslicht, die bestätigen, dass es sie gibt. Im April 2016 beispielsweise veröffentlichten Neurowissenschaftler der *Queensland University of Technology* QUT die Ergebnisse ihrer jüngsten Untersuchungen.

Es handelt sich dabei um die weltweit erste Studie, die sich mit der Therapie einer Zuckersucht beschäftigt.

Neurowissenschaftlerin Selena Bartlett, Professorin am *Institute of Health and Biomedical Innovation* der QUT erklärt darin, dass Medikamente, die bislang zur Überwindung der Nikotinsucht eingesetzt werden, möglicherweise auch zur Therapie der Zuckersucht geeignet sind.

Die Existenz der Zuckersucht wird also nicht mehr angezweifelt. Im Gegenteil, man sucht nach Mitteln und Wegen, wie diese besiegt werden könnte. Denn - so die Forscher - der langfristige regelmässige Verzehr von Zucker kann zu Essstörungen führen und eindeutig das Verhalten, also die Psyche beeinflussen.

Man vermutet, dass viele Millionen Menschen von der Zuckersucht betroffen sind. Professor Bartlett schreibt:

"Die neusten Zahlen der WHO zeigen, dass fast 2 Milliarden Menschen weltweit übergewichtig sind. Davon sind 600 Millionen sogar adipös. Es ist anzunehmen, dass viele unter anderem infolge einer Zuckersucht derart mit Übergewicht zu kämpfen haben."

Zucker, Nikotin, Kokain und Morphine – Sie alle sind Drogen

Zucker erhöht – wie mehrfach bewiesen wurde – den Dopaminspiegel und kontrolliert damit die Belohnungs- und Lustzentren des Gehirns. Zucker macht also annähernd dasselbe, was andere Drogen wie Nikotin, Kokain und Morphine ebenfalls tun.

Langfristig aber – bei anhaltender Sucht – tritt das Gegenteil ein, nämlich eine Senkung des Dopaminspiegels. Das wiederum führt dazu, dass man immer mehr Zucker isst, um dasselbe angenehme Gefühl zu verspüren.

Gleichzeitig bringt die Zuckersucht die Gefahr neurologischer und psychiatrischer Probleme mit sich, die nun nicht nur die Stimmung des Betroffenen beeinflussen, sondern auch seine Lebensfreude und Motivation.

Zuckerentzug ist wie "kalter Entzug"

In Professor Bartletts Studie verwunderte es daher wenig, dass Medikamente, die zur Überwindung anderer Süchte (wie der Nikotinsucht) zugelassen sind, auch die Zuckersucht bekämpfen können. Denn der Entzug vom Zucker kann zu denselben Beschwerden führen wie jeder andere Drogenentzug.

Der Dopaminspiegel fällt extrem und der Betroffene gerät in den sog. kalten Entzug. Bei ausgeprägter Zuckersucht kann es daher hilfreich sein, kurzzeitig medikamentöse Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Diese ist weniger problematisch als der andauernde Zuckerkonsum.

Süsstoffe ähnlich gefährlich wie Zucker

Bitte greifen Sie jetzt nicht zu Süsstoffen wie Saccharin, weil Sie glauben, damit am einfachsten Ihre Zuckersucht überwinden zu können. Dr. Masroor Shariff, der ebenfalls an der Studie der QUT mitarbeitete, fügte nämlich noch hinzu, dass synthetische Süsstoffe im Gehirn ganz ähnliche Prozesse wie Zucker auslösen könnten, so dass sie sich nicht im Geringsten als Zuckerersatz eignen.

Wer bei sich daher eine Zuckersucht vermutet, sollte generell Abstand zu gesüßten Speisen halten, ganz gleich mit welchem Zucker oder Zuckerersatz diese gesüßt sind.

Werden Sie nicht rückfällig!

Wenn Sie es geschafft haben, einige Wochen ohne Zucker und andere Süßungsmittel zurecht zu kommen, dann vergessen Sie nicht, dass Sie nach wie vor suchtanfällig sind. Es kann daher sein, dass der erneute Griff zu einem einzigen Schokoriegel für Sie ähnlich verheerend sein könnte, wie es für einen trockenen Alkoholiker ein Schluck Bier ist.

Weitere Informationen zur Zuckersucht und wie Sie diese Schritt für Schritt hinter sich lassen können, finden Sie hier: [Ausstieg aus der Zuckersucht](#)

Und falls Sie etwas Motivation benötigen, so lesen Sie hier den Erfahrungsbericht eines jungen Mannes, der 30 Tage ohne Zucker lebte und erstaunliche Verbesserungen in seiner Gesundheit erlebte - und das, wo er eigentlich dachte, recht gesund zu sein: [30 Tage ohne Zucker - Der Test](#)

n

Quellen

- Masroor Shariff, Maryka Quik, Joan Holgate, Michael Morgan, Omkar L. Patkar, Vincent Tam, Arnauld Belmer, Selena E. Bartlett. Neuronal Nicotinic Acetylcholine Receptor Modulators Reduce Sugar Intake. *PLOS ONE*, 2016, (Modulation der Nikotinrezeptoren reduziert Zuckeraufnahme)
- Paul M. Klenowski, Masroor R. Shariff, Arnauld Belmer, Matthew J. Fogarty, Erica W. H. Mu, Mark C. Bellingham, Selena E. Bartlett. Prolonged Consumption of Sucrose in a Binge-Like Manner, Alters the Morphology of Medium Spiny Neurons in the Nucleus Accumbens Shell. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2016, (Verstärkter Konsum von Zucker in suchtartiger Weise verändert die Morphologie der mittelgrossen bedornten Neuronen in der Schalenregion des Nucleus Accumbens)
- Queensland University of Technology. "Treating sugar addiction like drug abuse." ScienceDaily. ScienceDaily, 7 April 2016, (Zuckersucht wie Drogenmissbrauch behandeln)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/zuckersucht-drogensucht-ia.html>