

Süße Verführung oder wichtiger Energielieferant – wie und was ist Zucker wirklich?

Zucker ist Nahrungs- und Genussmittel zugleich. In früheren Zeiten ein Luxusgut, das sich nur wenige leisten konnten, ist er heute überall zu finden. Sein Ruf ist allerdings nicht der beste: Zucker – vor allem die weiße Variante – gilt allgemein als ungesund, als Dickmacher, als schlecht für die Zähne. Dabei ist Zucker nüchtern betrachtet zunächst einfach ein Kohlenhydrat und damit ein wichtiger Energieträger. Chemisch gesehen handelt es sich bei Haushaltszucker um ein Disaccharid (Zweifachzucker), das aus den Monosacchariden (Einfachzuckern) Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) besteht. Zucker wird zwar von jeder grünen Pflanze im Rahmen der Photosynthese hergestellt, doch zählen Zuckerrohr und Zuckerrüben zu den wenigen Pflanzen, die Zucker in großen Mengen speichern können.

Brennstoff mit Turbowirkung

Als Kohlenhydrat spielt Zucker eine wichtige Rolle in der Ernährung. Denn Kohlenhydrate sollten mehr als die Hälfte der Energie liefern, die der Körper benötigt. Allein das Gehirn verbrennt täglich circa 140 g Glucose. Das entspricht ungefähr 14 Esslöffeln Zucker. Zwar liefert jeder Nährstoff – also auch Fett oder Eiweiß – Energie. Reiner Zucker gelangt jedoch sehr schnell über den Darm ins Blut und von dort ins Gehirn. Er ist somit dann ideal, wenn sehr schnell sehr viel Energie benötigt wird, zum Beispiel beim Sport. Auch die Stärke in Mehl, Kartoffeln oder Nudeln ist nichts anderes als eine Kette aus Glucose-Bausteinen. Da diese im Darm aber erst aufgespalten werden muss, dauert es länger, bis die Energie zur Verfügung steht. Als schneller Energielieferant ist reiner Zucker, vor allem aber Traubenzucker, also unschlagbar. Doch das hat auch einen Nachteil. Er wird schnell verdaut und man spürt auch schnell wieder Hunger. Außerdem bietet isolierter Zucker keine weiteren Nährstoffe. Er gilt daher als „leere Kalorie“ und sollte maßvoll genossen werden.