

Gefährliche Süße? Zucker in der Kritik

Die Vorliebe für Süßes ist uns angeboren. Schon die Muttermilch schmeckt süß. Viele Forscher vermuten, dass der süße Geschmack unseren urzeitlichen Vorfahren als Indikator für die Verträglichkeit der Nahrung diene. Denn bittere Pflanzen sind oft giftig und was sauer schmeckt ist häufig unreif oder verdorben. Ein süßer Geschmack deutet dagegen auf eine kohlenhydrathaltige und damit kalorienreiche Kost hin, die in der kargen Steinzeit fürs Überleben entscheidend war. In den heutigen Überflussgesellschaften verzehren viele Menschen jedoch deutlich mehr Zucker als sie für ihren Stoffwechsel bräuchten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) rät deshalb, täglich nicht mehr als 50 g Zucker über die Nahrung aufzunehmen. Politiker haben sogar eine „Strafsteuer“ gegen stark zucker- und fetthaltige Lebensmittel ins Gespräch gebracht. Dick macht aber weder Zucker noch Fett an sich, sondern die Tatsache, dass zu viel davon gegessen wird.

Verbraucherschützer rügen deshalb vor allem „Zuckerfallen“, also Lebensmittel, die viel „versteckten“ Zucker enthalten, ohne dass dies dem Konsumenten bewusst wäre. Eine konsequente Kennzeichnungspflicht kann hier helfen. Trotzdem: Statt auf jedes Gramm Zucker zu achten, raten Ernährungsexperten zu einer insgesamt gesunden Lebensweise. Bei ausreichend Bewegung und einem bewussten Essverhalten ist auch ein angepasster Genuss in Form von Schokolade, Eis oder anderen Leckereien erlaubt.