

### Populäres Vorurteil:

## Wer beim Süßen auf Zucker verzichtet, kann wie von selbst abnehmen.

Dieses Vorurteil basiert einerseits auf der Lehrmeinung, unser Körper sei ein Energiewandler vom Typ Muffelofen, andererseits auf der Lehrmeinung, Zucker sei «leere Energie» und schlussendlich, der Ernährungstrieb sei über die Vernunft steuerbar.

Das Thema Energiehaushalt wird an anderer Stelle behandelt. Siehe hierzu: Populäres Vorurteil: Durch Verzicht auf energiereiche Nahrung lässt sich eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreichen.

Zucker dient in unserer Ernährung nicht nur der Energiezufuhr sondern hat zudem einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Ab dem Moment, da unsere Zunge mit Zucker in Berührung kommt, spielt sich ein komplexes Szenario ab, das vereinfacht wie folgt zu beschreiben ist (Gilt nicht für Diabetiker!):

Ein süßer Geschmackseindruck auf der Zunge veranlasst die Bauchspeicheldrüse reflexartig, Insulin in den Blutkreislauf zu senden. Das ist auch gut so! Denn: haben wir erst einmal Zucker zu uns genommen, wird es in Minutenschnelle die Blutbahn erreichen. Das Hormon Insulin baut den ankommenden Zucker ab und verhindert so eine gefährliche Überzuckerung des Blutes. Das Insulin greift aber auch darüber hinaus in den Stoffwechsel ein. So versorgt es die Muskeln mit einem komplexen Gemisch von Aminosäuren aus dem Blutkreislauf, nicht aber mit der Aminosäure Tryptophan. Und die kann nun «unter vereinfachten Bedingungen» die Blut-Hirn-Schranke passieren, da konkurrierende Aminosäuren dort abgezogen wurden. Im Gehirn wird aus Tryptophan das Hormon Serotonin gebildet. Das ist im wesentlichen verantwortlich für unser Wohlbefinden und Lebensgefühl.

Ist nun der süße Geschmackseindruck auf der Zunge nicht mit anschließender Zuckerversorgung des Blutes verbunden, baut das Insulin den im Blut vorhandenen Zucker ab und es kommt zu einer gefährlichen Unterzuckerung, die mit Appetit bis hin zu Heißhunger auf Süßes beantwortet wird.

Der Mechanismus von Appetit und Sättigung regelt eine wohldosierte Energiezufuhr. Wird dieser Mechanismus z. B. durch künstliches Süßen gestört, ist eine Gewichtszunahme vorprogrammiert.

Da unser Körper ein lernfähiges System ist, lässt er sich langfristig nicht täuschen. Hat er erst einmal gelernt, dass eine vorsorgliche Insulinausschüttung nicht nützlich, sondern gefährlich ist, wird er diesen Reflex einstellen. Das kann dann auch irreversibel sein! Eine ernährungsbedingte Diabetis kann die Folge sein. Der biologische Landbau ist besonders umweltfreundlich.

*Text erstellt am 21. Juli 1999, Dokument zuletzt geändert am 26. März 2008*

*© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg*