

Süße Versuchung: Angelika Reitböck gibt Tipps für einen bewussten Umgang mit Zucker

KLAUS/STEYRLING. Adventzeit, Weihnachtsfeiertage und Fasching: Die Hochsaison der Süßigkeiten hat begonnen. Allgemeinmedizinerin und Dermatologin Angelika Reitböck aus Steyrling (Gemeinde Klaus) warnt, dass übermäßiger Zuckerkonsum gesundheitliche Risiken birgt und gibt Tipps für einen bewussteren Umgang.

Da eine Schale mit Keksen, dort die Schoko-Überraschung aus dem Adventkalender und hier bringt ein Kollege frische Krapfen. Und zu den Weihnachtsfeiertagen wird man von der Verwandtschaft mit Torten und Selbstgebackenem beschenkt. Die Versuchungen sind riesengroß, doch zu viel Zucker macht uns krank. Diabetes, Leber-, Gefäß- und Nierenerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu Krebs: Die Liste für zuckerbedingte Erkrankungen ist lang, warnt Allgemeinmedizinerin und Dermatologin Angelika Reitböck. Wer auf Zucker nicht verzichten möchte, solle sich zumindest über die zugeführten Zuckermengen im Klaren sein und diese



Zu viel Süßes hat für unsere Gesundheit einen bitteren Beigeschmack.

unter Kontrolle haben, so die Allgemeinmedizinerin. „Es ist besser, Zucker früh am Tag zu konsumieren, da der Körper mehr Zeit hat, die aufgenommenen Kalorien zu verbrennen. Zucker am Abend zu essen, kann das Risiko erhöhen, dass die überschüssigen Kalorien als Fett, oft besonders um die Körpermitte, gespeichert werden“, so Angelika Reitböck.

25 Gramm Zucker pro Tag

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, maximal 50 Gramm Zucker am Tag zu sich nehmen – besser wären 25 Gramm. Der durchschnittliche Zuckerverbrauch der Österreicher liegt aber

weit darüber. Allein ein Krapfen enthält schon rund 20 Gramm Zucker. Kekse und Schokoriegel können pro Portion 17 Gramm Zucker enthalten.

Es ist besser, Zucker früh am Tag zu konsumieren, da der Körper mehr Zeit hat, die aufgenommenen Kalorien zu verbrennen.

ANGELIKA REITBÖCK

Sogar in pikanten Aufstrichen, in einer Tiefkühlpizza, im Ketchup, Fruchtojoghurt oder Müsli findet sich Zucker. „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass wir bereits ge-

nug Zucker durch unverarbeitete Nahrungsmittel zu uns nehmen. Dazu gehören zum Beispiel Obst, Gemüse, Milch und Honig. Unser Körper würde prinzipiell keinen zusätzlichen Zucker benötigen“, betont Angelika Reitböck.

Gesunder Umgang mit Zucker

Um einen gesunden Umgang mit Zucker zu lernen und leben, empfiehlt sich etwa, bewusst zuckerfreie Tage einzuplanen. Ein weiterer Tipp: Süßigkeiten mit einer der Hauptmahlzeiten – Frühstück oder Mittag – genießen. Wenn durch das Essen bereits Insulin ausgeschüttet wird, kümmert sich dieses auch gleich um die Verarbeitung der Süßigkeit. „Zucker sollte idealerweise zusammen mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Obst gegessen werden, da



Foto: M. Wilzany

die Ballaststoffe die Aufnahme von Zucker verlangsamen und den Blutzuckerspiegel stabiler halten“, rät die Allgemeinmedizinerin. ■