

Presseaussendung

Linz, am 29. November 2024

Zu viel Süßes hat bitteren Beigeschmack

Adventzeit, Weihnachtsfeiertage und Fasching: die Hochsaison der Süßigkeiten. Doch beachten Sie, dass zu viel Zucker nicht nur jetzt, sondern das ganze Jahr über, schädlich sein kann. Das heißt aber nicht, dass Sie gänzlich darauf verzichten sollen.

Da eine Schale mit Keksen, dort die Schoko-Überraschung aus dem Adventkalender und hier bringt eine Kollegin oder 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. Die Liste für zuckerbedingte Erkrankungen ist lang: von Diabetes, Leber-, Gefäß- und Nierenerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis zu Krebs. Und doch sind Süßigkeiten für manche so unnachgiebig verführerisch, dass sie die guten Ratschläge ignorieren. Doch halten Sie sich den Zucker größtenteils vom Leib. Das heißt nicht, dass Sie gänzlich auf Mehlspeisen und Süßigkeiten verzichten sollen. Es heißt nur, dass Sie sich über die zugeführten Zuckermengen im Klaren sind und dass Sie diese unter Kontrolle haben. „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“, rät Medizinalrätin Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Dermatologin aus Klaus sowie Vorsorgereferentin in der Ärztekammer für Oberösterreich.

25 Gramm Zucker pro Tag

Man sollte laut WHO nicht mehr als 50 Gramm Zucker am Tag zu sich nehmen – besser wären 25 Gramm. Der durchschnittliche Zuckerverbrauch der Österreicherinnen und Österreicher liegt aber weit darüber. Ein Krapfen enthält allein schon rund 20 Gramm Zucker. Kekse und Schokoriegel können pro Portion schon 17 Gramm Zucker enthalten. Ein Obstbrei aus einem sogenannten Quetschbeutel, sehr beliebt als Schüler-Jause, enthält knapp 15 Gramm Zucker. Sogar in pikanten Aufstrichen, in einer Tiefkühlpizza, im Ketchup, Fruchtojoghurt oder Müsli findet sich Zucker. Achten Sie auch auf die Werbesprüche der Nahrungsmittelindustrie: Dort verkauft man gerne Zucker unter dem Deckmantel des Fruchtzuckers. Dieser ist aber nicht weniger ungesund als normaler Zucker. Da Zucker auch auf die Leber geht und Entzündungen fördert, können bereits Kinder, die dem Zuckerverzehr frönen, eine Fettleber entwickeln. Diese wiederum kann ein sehr zeitiges Zeichen für das Metabolische Syndrom sein – darunter versteht man ein Bündel an bestimmten Krankheiten: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Adipositas. „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass wir bereits genug Zucker durch unverarbeitete Nahrungsmittel zu uns nehmen. Dazu gehören zum Beispiel Obst, Gemüse, Milch und Honig. Unser Körper würde prinzipiell keinen zusätzlichen Zucker benötigen“, sagt MR Dr. Reitböck.

Gesunder Umgang mit Zucker

Schützen Sie sich und Ihre Kinder also vor etwaigen zuckerbedingten Erkrankungen. Verzichten Sie nicht gänzlich darauf, aber üben Sie einen gesunden Umgang mit Zucker.

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation

Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: david.hell@aekoee.at

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekoee.at

Presseaussendung

Legen Sie daher ganz bewusst auch zuckerfreie Tage ein und genießen Sie diese Zeit. Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken. Wenn Sie etwas Süßes zu sich nehmen, dann machen Sie das gleich mit einer der Hauptmahlzeiten – Frühstück oder Mittag. Denn, wenn durch das Essen bereits Insulin ausgeschüttet wird, kümmert sich dieses auch gleich um die Verarbeitung der Süßigkeit. Wer zwischen den Mahlzeiten längere Pausen lässt, verhindert, dass laufend Insulin ausgeschüttet wird. Denn das hinterlässt Fettdepots am Körper. „Zucker sollte idealerweise zusammen mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Obst gegessen werden, da die Ballaststoffe die Aufnahme von Zucker verlangsamen und den Blutzuckerspiegel stabiler halten“, sagt MR Dr. Reitböck.

Presseaussendung

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation

Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: david.hell@aekooe.at

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekooe.at