

Ernährung - Fit, fair und frisch

INFORMATIONSBLETT: ZUCKER

Was ist Zucker?

Zucker sind süße Kohlenhydrate, wie sie z. B. in frischem Obst oder Zuckerrohr vorkommen. Kohlenhydrate sind für den Körper lebenswichtig. Zucker gibt es in unterschiedlichen Formen:

Unser Haushaltszucker (Saccharose) besteht aus feinen, süßen Kristallen, die in der Zuckerfabrik hergestellt werden. Dies ist ein zusammengesetzter Zucker, der aus einem Teil **Fruchtzucker** (Fructose) und einem Teil **Traubenzucker** (Glukose) besteht.

Außerdem gibt es noch **Malzzucker** (Maltose) und **Milchzucker** (Laktose).

Woher kommt der Zucker?

Früher waren Leckereien aus Zucker ein teurer Luxus, den sich nur die Reichen leisten konnten. Zucker konnte zunächst nur aus Zuckerrohr gewonnen werden, das im warmen feuchten Klima Afrikas, Asiens und Lateinamerikas wächst. Die körperlich harte Arbeit auf den Plantagen mussten schlecht bezahlte Arbeiter verrichten, der weite Transport von den Kolonien nach Europa machte den Zucker teuer und kostbar. Heute wird unser Haushaltszucker hauptsächlich aus Zuckerrohr und Zuckerrüben (die in Europa angebaut werden) gewonnen. Der Zuckerweltmarkt läuft immer noch nach ungerechten Regeln ab: Auch heute erhalten die Zuckerrohrbauern nur wenig Lohn. Daher gibt es bereits Zucker mit dem Transfair-Siegel aus dem Fairen Handel.

Was ist „versteckter“ Zucker?

Nur ein Drittel des Zuckers nehmen wir direkt auf. Darüber hinaus ist in vielen Lebensmitteln Zucker versteckt enthalten, auch dort, wo wir es am wenigsten vermuten: z. B. in Ketchup, Soßen, Fertiggerichten, Limonaden, Yoghurts, Kakaotränken, Müsli. Auch Lebensmittel mit der Aufschrift „ohne Zucker“ können Zucker in anderer Form enthalten, z. B. Glukose, Malzzucker oder Honig.

Jeder Bundesbürger isst im Jahr durchschnittlich 34 kg Zucker, das macht ca. 37 Zuckerwürfel pro Tag.

Was bewirkt Zucker im Körper?

Wenn wir Zucker essen, der in frischem Obst, z. B. einem Apfel vorkommt, werden eine Menge von Stoffen mitgegessen, die für den Körper und für die Verdauung unerlässlich sind: Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Haushaltszucker aber enthält keine Vitamine, keine Ballaststoffe und nur Spuren an Mineralstoffen, dafür 394 Kilokalorien in 100 g. Daher stammt der Ausdruck, Zucker enthalte leere Kalorien. Wenn der Körper große Mengen von Haushaltszucker bekommt, muss er diesen mit Hilfe von Calcium und Vitamin B₁ im Körper verarbeiten, die nach dem Zuckerabbau ausgeschieden werden. So kommt es zur Entmineralisierung von Knochen und Zähnen, was das Abwehrsystem schwächt und zu Karies führen kann. Man nennt Zucker daher auch Vitamin- und Calciumräuber!

Was hat es mit der Verpackung auf sich?

Die Verpackungen von Süßwaren sind in der Regel farbenfroh und ansprechend. Sie werden für die Werbung genutzt und machen uns die süßen Lebensmittel schmackhaft! Offen bleibt die Frage, wie die viele Verpackung auf den Müllbergen entsorgt wird?

Aufgaben:

1.