

ZUCKERKONSUM



Zuckerkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Zucker gehört für viele ganz selbstverständlich zum Alltag: ein süßes Müsli am Morgen, der kleine Snack zwischendurch, der Kuchen am Kindergeburtstag. Oft merken wir gar nicht, wie viel Zucker sich in vermeintlich harmlosen Lebensmitteln versteckt oder wie oft wir ihn unbewusst konsumieren.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist Zucker besonders präsent. Es schmeckt gut, liefert schnell Energie und belohnt das Gehirn mit einem kurzen Dopaminschub. Doch was wie ein kleiner Energieschub wirkt, hat oft unangenehme Nebenwirkungen. Nach einem schnellen Hoch, folgt ein umso tieferes Tief. Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit sind typische Folgen, die durch eine Vielzahl an langfristigen gesundheitlichen Risiken ergänzt werden. Die Frage, wie viel Zucker in bestimmten Lebensmitteln steckt und wie viel wir maximal konsumieren sollten, wissen jedoch die wenigsten.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Oft wird Zucker in Diskussionen allgemein verteufelt, doch ganz so einfach ist es nicht. Zucker ist nicht immer per se „schlecht“. Entscheidend sind Form, Menge und Quelle.

Der Körper braucht Glukose (Traubenzucker), um Energie zu gewinnen. Diese wird aus den Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) gewonnen, wie sie beispielsweise in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Milchprodukten enthalten sind. Zugesehter Zucker, wie er in vielen Produkten als Konservierung oder für den Geschmack industriell zugesetzt wird, ist für den Körper nicht notwendig.

Der große Unterschied ist demnach: Zucker aus Vollwertkost kommt mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Industriezucker hingegen liefert „leere Kalorien“, sorgt für Blutzuckerspitzen und fördert langfristig zahlreiche Krankheiten. Trotzdem findet man ihn fast überall: in Softdrinks, Jogurt, Ketchup, Fertigsaucen und sogar vermeintlich gesunden „Kinderprodukten“.

Wenn Zucker zur Gefahr wird

Die Risiken eines übermäßigen Zuckerkonsums sind vielfältig und gerade bei Kindern und Jugendlichen besonders ernst zu nehmen. Ein zu hoher Zuckerkonsum begünstigt nicht nur Karies und Übergewicht, sondern kann auch zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen. Immer mehr Kinder leiden an Adipositas, was häufig den Grundstein für langfristige, ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter bildet.

Auch Typ II Diabetes, bekannt als Altersdiabetes, tritt zunehmend bei jüngeren Personen auf. Der Zusammenhang mit Ernährung ist dabei eindeutig: bis zu 80% der Typ II Diabetes-Fälle könnten durch eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung präventiv verhindert werden. Hinzu kommen weitere Folgeerkrankungen, wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung oder sogar ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt. Zucker beeinflusst aber nicht nur den Körper, auch das Verhalten und die Psyche können darunter leiden. Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, Hyperaktivität und Müdigkeit treten oft im Wechsel auf, gerade nach dem Konsum von zu viel Süßem.

Ein bewusster Umgang mit Zucker ist daher weit mehr als ein Ernährungsthema.

Er ist eine essentielle Investition in die körperliche und geistige Gesundheit unserer Kinder, denn ein gut informiertes und gesundes Kind von heute wird morgen eine gesunde und verantwortungsbewusste erwachsene Person sein, die diese Werte an die folgende Generation weitergibt.