

Superfood Familie

-Leseprobe -

Zucker - gefährlicher als man denkt?

Zucker ist seit einiger Zeit in aller Munde. Aber was ist Zucker denn genau, und was bewirkt dieser in unserem Körper? Dieser Frage möchte ich in folgendem Text nachgehen, damit Sie und ihre Familie aus der "Zuckerfalle" herauskommen oder diese best möglichst umgehen.

Was ist Zucker?

Zucker hat viele Namen. Glucose, Fructose, Isoglucose (Glukose- Fructose- Sirup), Galactose, Lactose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker), Saccharose (Rohrzucker) ... alles Zuckerarten.

Einfachzucker – Glucose und Fructose

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass der Körper jeden Zucker, egal in welcher Form wir diesen zu uns nehmen, in diese beiden Moleküle aufspaltet. Fructose wird in der Leber verarbeitet und Glucose wandert über das Blut in die Zellen.

Der im Handel erhältliche Traubenzucker besteht aus reiner Glucose, also nur aus Glucosemolekülen. In dieser Form kommt Glucose in der Natur nicht vor. Traubenzucker muss durch Aufspaltung von Stärke, die aus einer Kombination von Glucosemolekülen besteht gewonnen werden. Fructose, der Fruchtzucker, ist natürlicher Bestandteil von Obst.

Zweifachzucker – Zuckermoleküle aus zwei Einfachzuckern

Werden mehrere Einfachzucker miteinander kombiniert, erhält man komplexe Zuckermoleküle, die vom Körper erst aufgespalten werden müssen, um die Energie nutzen zu können. Die bekanntesten sind:

Malzzucker oder Maltose

Besteht aus zwei Glucosemolekülen und findet sich vor allem in Bier, Kartoffeln oder Pasta, wenn die Stärke darin aufgespalten wird.

Haushaltszucker

Besteht aus je einem Molekül Fructose und einem Molekül Glucose. Sein chemischer Name lautet Saccharose, doch da er aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen wird, wird er auch oft Rohrzucker oder Rübenzucker genannt. Steht auf einer Lebensmittelverpackung in der Zutatenliste "Zucker", so ist also zumeist die Saccharose gemeint.

Milchzucker

Verbinden sich ein Molekül Glucose und ein Molekül Galactose entsteht Lactose, der Milchzucker. Mit dieser Zuckerverbindung haben viele Menschen Probleme, denn um ihn abzubauen wird das Enzym Laktase benötigt, das vielen Menschen fehlt.

Vielfachzucker

Wenn sich mehr als zehn Glucosemoleküle verbinden, spricht man von Polysacchariden, also Vielfachzucker. Das bekannteste Beispiel dafür ist die oben bereits erwähnte Stärke. Sie findet sich in Kartoffeln, Weizen, Reis oder Mais und ist auch in vielen Fertigprodukten vorhanden. Im Gegensatz zu Einfach- oder Mehrfachzucker schmecken Polysaccharide nicht süß, dieser Geschmack entwickelt sich erst bei der Aufspaltung.

Da die Polysaccharide erst aufgespalten werden müssen, bieten sie eine beständige Energieversorgung, ohne den Blutzuckerspiegel zu belasten und sorgen so für ein langes Sättigungsgefühl. Dabei gilt: Je komplexer, desto besser. Ein Vollkornbrot hält länger satt als ein Weißbrot.