

Leben

Zucker: Versuche mit Ratten zeigen, dass diese auf Zuckerwasser süchtig werden

Die süße Falle

Zucker wirkt als schneller Energiespender. Doch er macht auch schlapp, müde und dick.

Margarete Endl

Kaffee, Orangensaft und ein Honigsemmerl zum Frühstück. Nach zwei Stunden Frust im Büro ein Müsliriegel und ein Apfel. Zwischendurch Eistee gegen den Durst. Nach dem Kantinen-Mittagessen Kaffee und Kuchen. Den einsetzenden Büroschlaf mit Cola bekämpfen. Weil das nicht hilft, etwas Härteres: Red Bull. Am Abend mit den Kindern eine Pizza, und zur Entspannung beim Fernsehen ein Glas Bier.

So ungesund klingt das gar nicht. Immerhin war ein Apfel darunter. Doch Ernährungsexperten erklären so einen Tag zu einem Desaster. Da geht es nicht nur um das fehlende Gemüse. Sondern um das Übermaß an Zucker und Weißmehl. Der Zucker im Kaffee, im Orangensaft, im Eistee geht schnell vom Darm ins Blut über und steht als Energiespender zur Verfügung. Sobald der Blutzuckerspiegel steigt, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, das den Zucker abbaut und für die Zellen verfügbar macht. Sobald aber durch den schnellen Insulineingriff der Blutzuckerspiegel unter ein gewisses Niveau sinkt, verspürt man Heißhunger auf Schokolade, oder man wird müde und putscht sich mit Kaffee oder Cola auf.

Angelika F. ist davon krank geworden: Magenschmerzen und Darmprobleme. In einem Kochbuch über Vollwertküche las sie, wie schädlich Zucker für den Organismus sei, und beschloss, Zucker und weißes Mehl zu streichen. „Das war wie ein Entzug. Immer wieder lief ich in die Küche und suchte nach etwas Süßem, obwohl es dort nichts mehr gab.“

Zucker im Kürbiskernbrot

Beim Zuckerverzicht wird Einkauf zur Herausforderung. In jedem Fertiggericht ist Zucker, in Ketchup sowie so, doch auch im Sushi-Reis, in Senf, Essiggurken und selbst im Kürbiskernbrot, wo man ihn nun wirklich nicht vermutet. Drei Monate kochte Angelika F. täglich selber und erklärte auf Geburtstagsfeiern, warum sie keine Torte wolle. Doch als sie im Urlaub wandern ging und in jeder Pension das klassische Semmerlfrühstück vorgesetzt bekam, gab sie sich geschlagen. Auf Reisen ist zuckerlose Ernährung undurchführbar.



Übergewicht als Zuckerberg. Die österreichische Diätexpertin Sasha Walleczek hat eine Mission: Mittels Buch und ATV will sie das Essverhalten der Menschen radikal ändern. Foto: ATV

In den Tausenden Diät-Empfehlungen zur Gewichtsreduktion war Fett bis vor Kurzem der Feind Nummer eins. Bei vielen Ernährungsberaterinnen ist es noch immer so. „Zu Adipositas kommt es meistens durch eine zu fette Ernährung“, sagt die Wiener Diätologin Annemarie Scheck. Dass es eine körperliche Abhängigkeit von Zucker gibt, glaubt sie nicht. „Eine psychische vielleicht. Wenn man etwas Süßes isst, erhöht sich der Serotoninspiegel im Gehirn. Serotonin macht zufrieden und sediert.“ Gesüßte Getränke hält sie aber für „sehr schlecht“.

Zuckerwasser für Ratten

Doch Versuche mit Ratten zeigen, dass Ratten auf Zuckerwasser süchtig werden. Ein Team um Bart Hoebel, Psychologieprofessor an der University of Princeton, fütterte Ratten mit Zuckerwasser, zusätzlich zu einer ausgeglichenen Nahrung. Als nach drei Wochen das Zuckerwasser abrupt abgesetzt wurde, klapperten die Ratten mit den Zähnen und zeigten andere Entzugssymptome.

Ein Team um den Neuropsychologen Serge H. Ahmed an der Universität Bordeaux in Frankreich ließ Ratten zwischen einem mit dem Süßstoff Saccharin gesüßten Wasser und einer intravenös verabreichten Kokaindosis wählen. Die Ratten wählten das süße Wasser.

Während Wissenschaftler noch mit Ratten experimentieren, ist für viele Diätexpertinnen längst klar, dass Zucker abhängig macht. „Würde man Zucker heute auf den Markt bringen, wäre es wahrscheinlich schwer, ihn an der FDA (US-Lebens- und Arzneimittelzulassungsbehörde, Anm. d. Red.) vorbeizulassen“, schreibt die Drogenentzugsratgeberin Kathleen DesMaisons in ihrem Buch *Potatoes not Prozac*.

„Das war wie ein Entzug. Immer wieder lief ich in die Küche und suchte nach etwas Süßem.“

ANGELIKA F.

Ärzte haben festgestellt, dass ihre früheren Empfehlungen, vor allem fettarm zu essen, einseitig waren. Der amerikanische Kardiologe Arthur Agatston beobachtete, dass seine Herzpatienten nach anfänglichen Abnehmerfolgen bald ihr altes Gewicht und ihre gefährlichen Cholesterinwerte erreichten. Nach einer Zeit der Frustration und Ratlosigkeit, in der er nur mehr Medikamente verschrieb, studierte Agatston die neueste Diabetesforschung. Daraus entwickelte er ein Ernährungsmodell und probierte

es an einem Versuchsobjekt aus: an sich selber. Bis dahin war er jeden Nachmittag in die Cafeteria gewandert und hatte eine Tasse Kaffee und einen Muffin „inhalieren“. Weil er sich kraftlos, schläfrig und manchmal schwindlig fühlte. Nachher ging es ihm besser. „Mein Körper wusste genau, was er brauchte: Zucker.“ Sein Blutzuckerspiegel war zu niedrig, deshalb trieb ihn sein Körper zur nächstgelegenen Zuckertankstelle. In seinem Buch *The South Beach Diet* beschreibt Agatston, wie man sich von Zuckerabhängigkeit löst. Damit löste er ab 2003 eine Diätrevolution in den USA aus – mit Ansätzen zur Hysterie. Nun mussten alle Lebensmittel „low carb“ statt „low fat“ sein. Das hatte Folgen für die Nahrungsmittelindustrie. Kekshersteller und Brotfabriken büßten viel an Umsatz ein. Auch vor den vermeintlich so gesunden Fruchtsäften warnte Agatston. „Es dauert fünf Minuten, um einen Apfel zu essen. Aber nur ein paar Sekunden, um dieselbe Menge Apfel zu trinken.“

Mit einem ähnlichen Modell wie Agatston animiert die österreichische Ernährungsexpertin Sasha Walleczek via Buch und ATV die Menschen zu gesunder Ernährung: Zucker auf ein Minimum reduzieren – aber wenn die Schokolade oder das Eis sein muss, sollte man ohne schlechtes Gewissen genießen.

Karriere

● **Alfred Hofmann (42)** hat die Funktion des Geschäftsführers der Plaut Beratungsgruppe in der Schweiz übernommen. Er wird diese Aufgabe parallel zu seiner Tätigkeit bei dem Unternehmen Acctus Consulting wahrnehmen, das er 2004 mitgegründet hat. Hofmann kombinierte mittels einer Maschinenbau-Ausbildung und einem WU-Studium die Bereiche Technik und Betriebswirtschaftslehre. Internationale Projekte gehören zu seinen Spezialgebieten. Für Plaut war er vier Jahre lang in den USA.



Foto: Acctus

● **Marcus Pechlaner (42)** ist seit Anfang Mai als Finanzvorstand (CFO) für Constantia Flexibles, ein Segment von Constantia Packaging, tätig. In dieser strategischen wie auch operativen Funktion verantwortet er den gesamten kaufmännischen Bereich der Flexibles-Gruppe weltweit. Er übernimmt damit die Funktion von Hannes Höllinger, der das Unternehmen zum 30. Juni verlässt. Foto: Constantia Packaging



● **Kerstin Schuster (32)** hat die Leitung des Human-Resources-Teams bei Samsung Electronics Austria übernommen. Die WU-Absolventin zeichnet in dieser Funktion für die gesamten Personal-Agenden der Länder Österreich, Slowenien und Schweiz verantwortlich. Zuletzt war Schuster fünf Jahre lang in der Pharma-Industrie bei Wyeth Pharmaceuticals tätig und dort für sämtliche Agenden des HR-Managements zuständig. Foto: Samsung



● **Andreas Schwerla (41)**, Managing Director von McDonald's Österreich, ist zum neuen Präsidenten des Österreichischen Franchise-Verbandes (ÖFV) gewählt worden. Im Zuge der Generalversammlung wurde der neue Vorstand für den Zeitraum von zwei Jahren ernannt. Sein Ziel ist die Erhöhung des Bekanntheitsgrades von Franchising. kl F.: McDonald's

