

## Suchtfaktor Fabrikzucker

Fabrikzucker ist Verursacher vieler ernährungsbedingter Erkrankungen – die „Zuckergier“ gehört dazu.

„Jetzt ein Stück Schokolade – nur 1 Stück, das habe ich verdient, dann geht es mir wieder gut.“

Wer hat nicht schon einmal Schokolade als Belohnung, als Pausensnack oder als Feierabend-Leckerli gegessen. Doch oft bleibt es nicht bei einem Stück. Plötzlich wird ein ganzer Riegel oder sogar gleich die ganze Tafel Schokolade gegessen. Und das liegt nicht nur daran, dass wir uns so schlecht disziplinieren können. Unter der Wirkung des vielfach verwendeten Fabrikzuckers Saccharose werden im Körper auch endogene Opiate gebildet, die Schmerz und Unlust dämpfen, und wie

die pflanzlichen Opiate zur Gewöhnung und Sucht führen.

### Entzug ist schwierig

Doch auch bei dem Verzicht auf Süßigkeiten bleibt der Betroffene zumeist unfreiwillig in seiner Sucht gefangen: die versteckten Fabrikzuckerarten in verarbeiteten Nahrungsmitteln machen den Verzicht auf diesen Schadstoff schwierig. Fabrikzucker ist der kostengünstigste Füllstoff der Nahrungsmittelindustrie und wird daher in allen Varianten den Nahrungsmitteln beigemischt. Z.B. enthält eine luftgetrocknete Schweinemettwurst im her-

kömmlichen Supermarkt einen Fabrikzuckeranteil bis zu 25%. Der Kunde sortiert Wurst jedoch als herzhaftes Speise nicht den Süßigkeiten zu, weil durch die Geschmacks- und Farbverstärker u.a. die Wurst zu ihrem würzigen Geschmack kommt. Tatsächlich isst der Kunde jedoch ein Produkt mit hohem Anteil an Fabrikzucker, so dass seine Sucht bestehen bleibt, obwohl er auf Süßigkeiten vielleicht sogar komplett verzichtet.

### Deklaration verschleiert

Der Versuch, auf Fabrikzucker zu verzichten, gestaltet sich auch deshalb als schwierig, da die Zutatenlisten auf den Nahrungsmitteln oftmals verwirrend, viel zu klein und unvollständig formuliert sind. Sucht der Verbraucher nach dem Begriff Zucker, findet er ihn oftmals gar nicht. Aber dass solche Begriffe wie Saccharose, Maltose, Maltodextrin, Dextrose, Rohrzucker u.v.a. ebenfalls zu der Kategorie Fabrikzucker gehören, ist den wenigsten Verbrauchern bekannt.

### Zuckergier ist nur der Anfang

Ist bereits ein suchtähnliches Verhalten vorhanden, wird der Weg zu weiteren ernährungsbedingten Erkrankungen durch Fabrikzucker geebnet. Z.B. Zahnkaries, Übergewicht, Adipositas und Diabetes, im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt, sind die Folgen eines längerfristigen Verzehrs von raffinierten, isolierten, „leeren“

Kohlenhydraten wie Fabrikzucker (und auch Auszugsmehlen).

### Süße ja, aber vollwertig!

Um von der Zuckergier loszukommen, ist es erforderlich, auf naturbelassene Süße umzusteigen und auf verarbeitete Nahrungsmittel mit versteckten Fabrikzuckern zu verzichten. Naturbelassene Süße ist daran zu erkennen, dass es eine natürliche Grenze im Verzehr gibt. Beispiel: viele Betroffene können problemlos ein Glas Nutella leer löffeln; das ist mit einem Glas Honig nicht zu schaffen. Es entsteht eine automatische Grenze, wenn es genug ist. Ebenso geht es mit reifen Früchten. Ab einem bestimmten Punkt entsteht ein Sättigungsgefühl, der Bedarf ist gedeckt. Das ist der große Unterschied zu dem Verzehr von Fabrikzucker.



*Kirsten Müller,  
Sozialwissenschaftlerin  
M.A. und ärztl. gepr.  
Gesundheitsberaterin  
GGB ist in der Prävention  
und Abwendung von  
ernährungsbedingten  
Erkrankungen tätig.*

*Details unter  
[www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de).*

**vigo**  
KRANKENVERSICHERUNG VVaG

Konrad-Adenauer-Platz 12 · 40210 Düsseldorf  
Telefon 0211 355900-0 · Fax 0211 355900-20  
E-Mail [service@vigo-krankenversicherung.de](mailto:service@vigo-krankenversicherung.de)

IHR SPEZIALIST FÜR  
PFLEGEZUSATZVERSICHERUNG

Damit Sie im Pflegefall  
gut versorgt sind

UNSER SPEZIELLES ANGEBOT ZUR PFLEGETAGEGELD-  
VERSICHERUNG, NICHT NUR FÜR DIE GENERATION AB 50:

- Flexibel und bedarfsgerecht
- Ohne Altersbegrenzung
- Ohne Wartezeit
- Dynamik im Leistungsfall
- Stufe 0 inklusive

EINFACH ANRUFEN:  
0211 355900-0 oder E-MAIL AN: [service@vigo-krankenversicherung.de](mailto:service@vigo-krankenversicherung.de)

... IMMER DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN