

So süß, so gefährlich

Zucker wird verteufelt: Er macht krank, dick, verkürzt das Leben. In Großbritannien gilt bald die Cola-Steuer. Was bringt sie, ist sie gerecht und wäre Süßstoff besser?

Von [Jakob Simmank](#) und [Sven Stockrahm](#)

4. April 2018, 17:52 Uhr [456 Kommentare](#)



Süß, bunt, aber gefährlich. Hauptinhaltsstoff: Zucker. © Sharon McCutcheon/unsplash.com

Inhalt

1. [Seite 1](#) — So süß, so gefährlich
2. [Seite 2](#) — [Wenn schon kein Zucker, dann lieber Süßstoff?](#)
3. [Seite 3](#) — [Krebsgerüchte und eine Steuer, die Arme trifft?](#)

[Auf einer Seite lesen](#)

Zu viel Fett im Essen ist schlecht, zu viel Salz ist auch nicht gut, selbst [Kaffee geriet gerade erst wieder in Verdacht, krebserregend zu sein](#). Nun steht also wieder der böse Zucker am Pranger. Zwar gilt für die süßen weißen Kristalle wie für alles andere auch: Die Dosis macht das Gift. Nur ist es im Fall des Zuckers schwieriger, ihn zu verteidigen. [Er löst in uns ein instinktives Wohlgefühl aus](#), das leicht vergessen lässt, wie sehr dieser Stoff uns schadet. Weit mehr noch als Fett, Salz und mikroskopisch kleine Acrylamid-Moleküle, wie sie beim Erhitzen von Lebensmitteln – auch von Kaffeebohnen – entstehen.

Jahrzehntelang hat die Lebensmittelindustrie uns an die Süße gewöhnt. Kaum ein Lebensmittel im Supermarkt kommt ohne Zucker aus: Er steckt im Brot, in Fleischwaren, in Joghurt und Milchprodukten, im Müsli und fast allen Fertigprodukten. Je mehr etwas verarbeitet ist, so scheint es, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch Zucker drinsteckt. [Eine Entwicklung, die viele Menschen krank macht](#). Politikerinnen und Politiker versuchen nun einmal mehr, daran etwas zu ändern.

In Großbritannien gilt ab Freitag eine Steuer auf überzuckerte Getränke wie Cola und andere Softdrinks. Manche Länder haben so eine Steuer schon früher eingeführt. [Die Aktivisten von Foodwatch in Deutschland fordern Ähnliches für die Bundesrepublik](#). Warum aber eine Besteuerung nur auf Getränke, und kann sie Menschen wirklich dazu bringen, sich gesünder – also zuckerärmer – zu ernähren? Sind künstliche Süßungsmittel und andere Ersatzstoffe eine Alternative? Das Wichtigste zum Zucker hier im Überblick.

Ernährung - So viel Zucker nehmen wir zu uns In Großbritannien tritt am 6. April eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke in Kraft. Sie soll die Menschen dazu bringen, weniger Zucker zu sich zu nehmen. Das Video erklärt, wie viel Süßes die Menschen hierzulande konsumieren.

© Foto: Dan Kitwood / Getty Images

Wie schädlich ist Zucker wirklich?

Sehr schädlich. Zumindest, wenn man auf Dauer zu viel davon zu sich nimmt. Der Grund: Zucker besteht aus einfachen Kohlenhydraten, die über die Darmschleimhaut sehr schnell ins Blut gelangen. Dort erhöhen sie den Blutzuckerspiegel kurz und heftig. Das bedeutet Arbeit für die Bauchspeicheldrüse, die Insulin ausschütten muss. Außerdem nimmt direkt nach der zuckrigen Mahlzeit der Anteil von bestimmten Fetten, den Triglyzeriden, im Blut zu. Gleichzeitig sinkt der Anteil des gesunden HDL-Cholesterins ([American Journal of Clinical Nutrition: Stanhope et al., 2015](#)). Diese Stoffwechselveränderungen sind aller Wahrscheinlichkeit nach schlecht für Herz und Gefäße.

Das größte Problem scheint aber zu sein, dass in der Leber und dem Fettgewebe der überschüssige Blutzucker in Fett umgewandelt wird. Wer viel Zucker isst, nimmt also mit großer Wahrscheinlichkeit zu ([British Medical Journal: Te Morenga et al., 2013](#)). Schon heute sind weltweit mehr Menschen übergewichtig als untergewichtig ([New England Journal of Medicine: The GBD 2015 Obesity Collaboration, 2017](#)). [Fettleibigkeit gilt als eines der größten Gesundheitsprobleme überhaupt](#). Sie erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfälle und Herzinfarkte. Ebenso begünstigt sie bestimmte Krebsarten, zum Beispiel Brustkrebs. Wer viel wiegt, dessen Gelenke sind stärker belastet und er oder sie kann sich schlechter bewegen. Auch die Lebenserwartung sinkt mit zunehmendem Gewicht. Auch wenn [der Body Mass Index \(BMI\) nur bedingt](#) als Maßstab für ein gesundes Verhältnis aus Fett und Muskeln herangezogen werden kann, haben Studien gezeigt: Menschen mit einem sehr hohen BMI zwischen 30 und 35 sterben im Schnitt zwei bis vier Jahre früher als schlankere. Ab einem Wert von 40 kann sich das Leben sogar um bis zu zehn Jahre verkürzen.