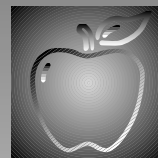




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDC

idealessen News

Frühjahrszeit

März 2008 · Ausgabe 14

Hallo und Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,

leider, schade, zum Glück, je nach dem wie man es sieht, ist der Winter nun vorbei und die allermeisten Menschen, groß wie klein, werden sich auf den Frühling, die Sonne und länger werdende Tage freuen.

Es erwartet Sie wieder eine neue idealessen News und für diese Ausgabe habe ich mir ein Thema überlegt, welches nicht direkt mit der Frühjahrszeit zu tun hat, sondern rund ums Jahr aus verschiedenen Gründen aktuell ist, es geht rund um das Thema Zucker.

Ist er nun ein Bösewicht oder nicht?

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Birgit Hartmann!

Schon bereits vor 15000 Jahren im heutigen Polynesien (Südseeinseln) gab es Zuckerrohr, aus denen die Einwohner süßen Saft herstellten.

Zucker – 1650 noch eine Rarität
1750 ein Luxusgut
ab 1850 ein schlichter Bedarfsartikel
heute im Überfluss

Macht Zucker dick?

Ja und nein. Wird Zucker in geringen Mengen verwendet, wie es oft empfohlen wird, ist gar nichts zu befürchten. Allerdings wird die zu tolerierende Zuckermenge oftmals überschritten und das geht ganz schnell.

Beispiele:

Frühstücksprodukte (Müslis ect.), 30g = 4-12g Zucker = 2-4 Stück

Milchschnitte, 28g Zucker = 8,5 Stück

Kakao, 200 ml = 26g Zucker = 9 Stück

Multisaft, 250 ml = 24g Zucker = 8 Stück

Limo/Cola, 330 ml = 36g Zucker = 12 Stück

Die Beispiele zeigen außerdem, das oftmals auch noch Fett mit von der Party ist und zu der Kombination an sich brauche ich sicher nichts weiter zu bemerken.



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

Wieviel Zucker am Tag ist nicht zuviel?

50-60g/Tag reinen Zucker geben die WHO und die DGE (dt. Gesellschaft für Ernährung) für einen Erwachsenen an, für Schulkinder 30-50g. Dieser steckt in 30-50g Gummibärchen oder 250-400 ml Limo, Cola, Eistee. Je jünger das Kind, desto weniger Zucker am Tag ist empfehlenswert.

Sind Lakritze, Gummibärchen und Co. Alternativen zu anderem Süßkram?

Ja und nein. In diesen süßen Sachen steckt zwar kein Fett (wird ganz groß beworben, als ob es somit gesünder wäre), doch Zucker ist reichlich vorhanden und somit bleiben Süßwaren eben Genussmittel.

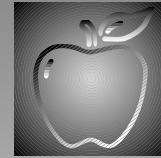
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Fördert Zucker Karies?

Nicht, wenn die grundlegende Regel der Zahnhygiene beachtet wird, d. h. also, nach 30 Minuten Zähne putzen.

Kinder und Zucker, Zucker und Sucht?

Die Vorliebe für Süßes ist zum einen angeboren und wird durch die süße Muttermilch weiter gefördert. Trotz allem entwickelt sich der Geschmack durch (An-)Gewöhnung. Wenn es oft und reichlich Süßes in jeder Form gibt, lernen und sagen uns unsere Geschmacksknospen – lecker. Und wenn Süßes zu guter Letzt verboten wird, wird man erst recht verrückt danach. Also lieber sich selbst und den lieben Kleinen regelmäßig und in kleinen Mengen Süßes erlauben, so dass gar kein Verlangen und keine Sucht danach entstehen kann. Wenn die Basis stimmt (ausgewogene, abwechslungsreiche Kost), ist gegen was Süßes nichts einzuwenden.

Ist Zucker ein Vitamin- und Mineralstoffräuber?

Stimmt so grundsätzlich erst mal nicht. Es sei denn, es besteht ein unausgewogenes Verhältnis zwischen Süßigkeiten und gesunder Kost.

Ist brauner Zucker besser und gesünder als weißer?

Ernährungsphysiologisch nicht, die Stoffwechselwirkungen sind gleich, d. h. Blutzuckeranstieg, Kalorienzufuhr, Kariesproblematik u. a. sind identisch. Der Unterschied liegt in der Verarbeitung: als braunen Zucker bezeichnet man das Zwischenprodukt der Zuckerherstellung, den so genannten Rohrzucker, als auch einen mit Zuckersirup gefärbten oder durch Erhitzen karamellisierten Weißzucker. Weißer Zucker ist also gereinigter Rohrzucker. Die Nährstoffe, die im braunen Zucker in Spuren mehr vorhanden sind, spielen durch die geringen Verzehrsmengen keine Rolle.

Macht Zucker hyperaktiv?

Ist wissenschaftlich nicht belegt. Es werden dabei andere Faktoren diskutiert.

Fördert Zucker Diabetes?

Zucker alleine nicht, sondern eine Kombination aus Erbanlagen, Übergewicht (zu viel, zu süß, zu fett) und zu wenig Bewegung fördern Diabetes.

Sind Dicksäfte und Honig Alternativen zum Zucker?

Nicht wirklich. Es kommt auf die eigene Einstellung an. Wer eine Ernährungsweise bevorzugt, bei der die Lebensmittel so wenig wie möglich bearbeitet sind und so natürlich wie möglich belassen, dann sind Dicksäfte und Honig Alternativen. Wer aber Kalorien einsparen möchte oder den Blutzucker schonen, der sollte trotzdem sparsam damit umgehen, denn sie sind nicht stoffwechselneutral.

Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.

