

«ZUCKER-BEIPACKZETTEL» von Felix Bertram

Zucker ist der neue Tabak

Ich weiss noch: Früher habe ich Versteckspielen sehr gemocht. Ich war nie leicht zu finden. Neulich im Wynecenter Buchs stellte ich allerdings fest, dass es jemanden gibt, der dieses Spiel noch viel besser beherrscht: Zucker! Nahezu überall hat er sich eingeschlichen, und man muss schon ziemlich genau suchen, um ihn zu finden. Bei Müsli und Fruchtjoghurts hat sich der hohe Zuckergehalt bereits herumgesprochen, dass allerdings auch Fertiggerichte wie Asiasuppen und Chicksen Sweet & Sour mit einer einzigen Portion bereits den Tagesbedarf an Zucker decken, ist weniger bekannt.

Haben Sie mal versucht, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene Tagesmenge von 25 Gramm (etwa 6 Teelöfel) einzuhalten? Es wird kaum einem von uns gelingen. Der Durchschnittsschweizer verzehrt mit 140 Gramm täglich das Fünffache der von der WHO empfohlenen Höchstmenge! Meinen Patienten sage ich immer: «Wenn ich einen Beipackzettel für Zucker schreiben müsste, würden ihn viele nicht mehr anrühren oder zumindest den Konsum deutlich reduzieren. Zucker führt zu Karies, Pilzbefall, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes mellitus, und die Folgen seines Konsums führen nicht selten zum Tod.» Dies wäre lediglich



FELIX BERTRAM

FACHARZT FMH

Dr. Felix Bertram (42) ist ärztlicher Leiter und Inhaber von Skinmed, dem Zentrum für Dermatologie und plastische Chirurgie in Aarau. Er lebt im Raum Lenzburg.

fbertram@skinmed.ch

ein kleiner Ausschnitt eines erdachten «Zucker-Beipackzettels», denn es gibt noch viele weitere Auswirkungen, zum Beispiel auf die Haut.

Ja, richtig! Zucker lässt unsere Haut altern und faltig werden und somit rückt er auch unweigerlich in das Interesse meines Fachgebietes, der Dermatologie. Der Zucker dockt an körpereigene Proteine an. Die dabei entstehenden sogenannten «Advanced Glycation Endproducts» (AGE) verkleben in der Haut Elastin- und Kollagenfasern und fördern so vorzeitige Faltenbildung, Elastizitätsverlust und Hautalterung.

Auf der Suche nach einem «Entzuckerungs»-Wirkstoff sind Forscher auf Carnosin gestossen und haben es in Wirkstoffkomplexe wie Trimoist und Ameliox verpackt. In eine Serum- oder Cremeformel eingebaut, können diese natürlichen Substanzen Zuckermoleküle im Gewebe binden, bevor sie Schaden anrichten.

Genauso wichtig wie die richtige Hautpflege ist aber auch das richtige Essverhalten. In erster Linie verhindern wir einen übermässigen Zuckerkonsum durch das Verarbeiten und den Genuss von frischen und unbearbeiteten Lebensmitteln und den

Verzicht auf Convenience-Food, in denen sich viel Zucker versteckt.

Zuckerersatzstoffe sind leider allzu oft auch keine Alternative. Dicksäfte, Honig und Ahornsirup haben mit ihrem hohen Fruktoseanteil letztlich denselben Effekt auf den Organismus wie Zucker.

Das Süsskraut Stevia ist etwa 300-mal süsser als Zucker und 100 Prozent hautfreundlich, wird aber mittels eines aufwendigen chemischen Verfahrens gewonnen und ist deshalb nicht ganz so gesund wie sein Ruf. Xylit oder Xylitol wird aus der Birkenrinde gewonnen, kommt nah an den Geschmack von Zucker heran und ist kalorienarm. Da es insulinneutral verstoffwechselt wird, bildet es keine hautschädigende AGEs, kann aber bereits ab einer kleinen Menge abführend wirken.

Mein persönlicher Favorit ist Manuka-Honig, als traditionelles Heilmittel aus Neuseeland wirkt es gegen Bakterien, Pilze und wird zur Wundheilung eingesetzt. Klinische Studien haben gezeigt, dass der Manuka-Honig trotz seines Glukose- und Fruktoseanteils weder Karies noch erhöhte AGE-Werte im Organismus aufweist. Süsses schlemmen (fast) ohne schlechtes Gewissen.