Ernährung, Süssigkeiten und Gesundheit [Schluss]

Autor(en): **Brucker, M.O.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **22 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890185

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ernährung, Süßigkeiten und Gesundheit

Von Dr. med M. O. Bruker

II

Industriezucker stört die Verträglichkeit von Vollwertnahrung
Schließlich bewirkt der Industriezucker bei Magen-, Darm- und Gallenerkrankungen eine Unverträglichkeit von Frischkost und Vollkornbrot. Da aber gerade diese Kranken zur Genesung vitalstoffreiche Lebensmittel wie Frischkost und Vollkornbrot besonders benötigen, verhindert er indirekt die Durchführung einer Heilkost. Dabei spielt auch die Beeinträchtigung der Darmflora eine Rolle. So ist der Industriezucker nicht nur an der Entstehung dieser Zivilisationskrankheiten beteiligt, sondern verhindert auch ihre Heilung.

Die Ansicht, daß «man» immer noch nicht wisse, woher die modernen Krankheiten kämen, beruht also lediglich auf Unkenntnis wissenschaftlich erwiesener Tatsachen. Ihr weiteres Verschweigen wäre unverantwortlich.

Hier aber beginnt das Problem erst. Zahlreiche Fragen drängen sich auf. Die brennendste darunter ist: Warum geschieht nichts, das Volk aufzuklären? Den Wissenden ergreift tiefe Trauer gerade darüber, daß die scheinbar noch blühende Jugend lediglich durch Unwissenheit mit garantierter Sicherheit dazu verurteilt ist, früher oder später krank zu werden.

Die Verschleierung der Gefahr durch den Zeitfaktor
Das Heimtückische bei den ernährungsbedingten Zivilisationsschäden ist der Zeitfaktor: Zur Entstehung sind lange Zeiträume nötig. Die Fehler, die in der Jugend gemacht werden, zeigen sich erst nach Jahrzehnten. So kommt es, daß fälschlicherweise fast alle Zivilisationskrankheiten als «Verschleiß»- oder «Alterskrankheiten» bezeichnet werden, während die wahre Ursache, nämlich der jahrzehntelange Vitaminstoffmangel, nicht erkannt wird. Dazu kommt, daß der gesundheitliche Schaden durch den Genuß von reichlich Süßigkeiten um so tiefgreifender ist, je jünger der Mensch ist. Der im Aufbau befind-

liche Organismus reagiert verständlicherweise auf Vitalstoffmangel empfindlicher als der Organismus des Erwachsenen. Damit erklärt es sich, daß die Generation, die heute 80 Jahre alt ist, meist ein besseres Gebiß und einen besseren Gesundheitszustand hat als die 20- bis 30-jährigen, da jene in ihrer frühesten Jugend noch kein Graubrot und kaum Süßigkeiten genossen haben.

Wege zur Abhilfe

Voraussetzung für jede Hilfe ist gründliches Wissen um die Zusammenhänge und Ursachen. Das dringendste Gebot ist eine unermüdliche Aufklärung, die bei der Jugend beginnen und von wissenden und verantwortlichen Erwachsenen im Beispiel vorgelebt werden muß. Viele meinen zwar, es sei völlig zwecklos, über die Gefahren des übermäßigen Zuckergenusses zu sprechen, da die Ratschläge doch niemand befolge, weil eben alle Menschen zu gerne Süßes äßen. Die Wirklichkeit zeigt aber, daß viele Menschen bestrebt sind, für ihre Gesundheit und vor allem für die ihrer Kinder etwas zu tun, und gerne bereit wären, Vollkornbrot statt Graubrot zu essen und den Verbrauch von Industriezucker einzuschränken, wenn sie nur genügend aufgeklärt wären.

Verbot von Süßigkeiten bei Kindern ohne Aufklärung über die Gründe und ohne Vorbild durch die Erwachsenen wird wenig Erfolg bringen. Immerhin haben wir in diesem Bemühen schon gute Vorbilder: In Schweden haben die Behörden angeordnet, daß in einem bestimmten Umkreis von Schulen, Spiel- und Sportplätzen keine Kioske und ähnliche Verkaufsstände stehen dürfen. Auch in der Schweiz haben Rektoren von Schulen den Süßwarenverkauf im Schulhaus verboten.

Immer wieder taucht die ängstliche Frage auf, ob der Körper bei Weglassen des künstlichen Zuckers noch genügend Kohlenhydrate bekomme und was anstelle des Industriezuckers gegessen werden soll. Die Natur hat uns im Obst, in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Wurzel- und Blattgemüsen eine Fülle von Kohlenhydraten geschenkt, die vor der Entstehung der Nahrungsmittelindustrie die Menschen mit natürlichen Lebensmitteln ausreichend versorgt haben. Durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung werden grundsätzlich keine Nährstoffe zusätzlich gewonnen, die Nährstoffe werden lediglich auf klei-

nerem Raum konzentriert und dabei der Vitalstoffe beraubt. Falls die Kost abwechslungsreich zusammengesetzt ist, Vollkornprodukte und genügend Frischkost enthält, hört das gesteigerte Verlangen nach Süßem auf, so daß die natürlichen Früchte ausreichen, um das Bedürfnis nach Süßem zu befriedigen.

Fabrikzucker – Nahrungs- oder Genußmittel?

Der Körper braucht Zucker

Bei jeder Diskussion um den Zucker stoßen zwei gegensätzliche Auffassungen hart aufeinander. Die einen behaupten, der Zucker sei als wichtigster Energiespender für die Erhaltung der Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit besonders wichtig; der Genuß von möglichst viel Zucker sei daher anzuraten. Die anderen behaupten, der Genuß von Zucker sei gesundheitsschädlich und er sei für die Entstehung vieler Krankheiten mit verantwortlich.

Wie ist es möglich, daß solche gegensätzlichen Ansichten entstehen konnten? Bei dem hohen Stand unserer wissenschaftlichen Erkenntnisse müßte es doch wohl ein Leichtes sein, diese Fragen klar zu entscheiden. Tatsächlich sind sie auch schon längst geklärt: Beide Behauptungen sind richtig, so gegensätzlich sie auch erscheinen. Das Rätsel löst sich leicht, wenn man weiß, daß es sich um ein Mißverständnis handelt, das durch unscharfe Begriffe zustande kommt.

Die beiden Gruppen reden aneinander vorbei, weil sie von ganz verschiedenen Dingen sprechen. Diejenigen, die den Zucker als schädlich bezeichnen, denken an den Fabrikzucker, unseren Verbrauchszucker, mit dem die Speisen künstlich gesüßt werden. Wer dagegen vom Zucker als Energiespender spricht, der unter der Wirkung des Sonnenlichtes in den lebendigen Pflanzen entsteht, meint damit nicht den Fabrikzucker, sondern die in der Natur vorkommenden natürlichen Zuckerstoffe. Wir haben es also mit zwei verschiedenen Begriffen zu tun: auf der einen Seite geht es um den Fabrikzucker, auf der anderen Seite um