Fabrikzucker : Nahrungs- oder Genussmittel?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890186

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

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

die natürlichen Kohlenhydrate, die im Körper zu Zucker umgewandelt werden. Wenn diese beiden Begriffe streng auseinandergehalten werden, ist auch ein Aneinandervorbeireden nicht möglich. Der Fabrikzucker, ist also von den natürlichen Kohlenhydraten streng zu unterscheiden, die als Stärke, Rohrzucker, Fruchtzucker, Traubenzucker usw. in der Pflanze gebildet und im menschlichen Körper im «Stoffwechsel» verwandelt werden.

Zuckergier

Der Fabrikzucker ist imstande, wie ein Genußmittel Sucht zu erzeugen. Je mehr er genossen wird, umso heftiger wird das Verlangen nach ihm.

Dieses Verlangen nach Süßem, das man besonders bei Kindern beobachten kann, wird sehr häufig falsch gedeutet. Man liest und hört immer wieder, daß es sich um ein natürliches Verlangen der Kinder nach Zucker handle, woraus dann der ebenso falsche Schluß gezogen wird, daß man den Kindern möglichst viel Süßes geben soll, «weil der Körper es verlangt.» Hier liegt ein verhängnisvoller Irrtum vor. Die Gier nach Süßigkeiten ist bereits ein Symptom, daß dem Kind etwas fehlt; allerdings fehlt ihm nicht der Fabrikzucker, sondern andere Zusatzstoffe, vor allem Vitamin B_1. Die Zuckergier der Kinder ist ein klassisches Zeichen des Vitaminstoffmangels. Die Probe aufs Exempel ist leicht zu machen: Gibt man diesen Kindern süße Früchte anstelle der mit Fabrikzucker gesüßten Nahrungsmittel und versorgt man sie durch Vollkornprodukte anstelle von Grau- und Weißmehl und durch tägliche Beilage von Frischkost ausreichend mit Vitalstoffen, dann dauert es nur wenige Tage, bis der ganze Spuk des «natürlichen Verlangens nach Zucker» verschwunden ist. Mit dem Weglassen des Fabrikzuckers kehrt auch der Appetit zurück, der bei diesen Kindern immer schlecht ist. Gerade diese Beobachtungen, die jeder leicht nachprüfen kann, zeigen, daß im Fabrikzucker nicht ein «Ernährungsproblem», sondern noch viel mehr ein psychologisches Problem steckt.

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, daß mit keinem Lebensmittel eine echte Sucht erzeugt werden kann. Im Gegenteil, wenn man täglich z. B. Spinat essen würde, könnte bald eine gewisse Abneigung gegen Spinat auftreten. Der Organismus sichert durch diese Abneigung gegen Schäden, die durch einseitige Nahrung entstehen können.

Daß es beim Fabrikzucker im Gegensatz z. B. zum Obst zu einem immer größeren Verlangen kommt, je mehr man davon ißt, stellt ihn auf dieselbe Stufe mit den anderen Genußmitteln Alkohol, Kaffee und Tabak. Wer in den Teufelskreis der Genußmittel kommt, ist in Gefahr, darin hängen zu bleiben. So ist tatsächlich der Fabrikzucker imstande, echte Sucht wie die Genußmittel zu erzeugen, wodurch seine gefährliche Sonderstellung unter den «Nährstoffen» besonders deutlich wird. Die Gefahr vom Fabrikzucker nicht mehr loszukommen, ist natürlich außerdem durch den süßen — also lustbetonten — Geschmack unterstützt, bzw. überhaupt erst ermöglicht.

Da Kinder noch im Aufbau begriffen sind, wirken sich diese Tatsachen bei ihnen besonders nachteilig aus. Der katastrophale Gebißzustand der Jugend ist ein trauriger Beweis dafür. Aber auch bei manchen Erwachsenen spielt der Zucker die dem Psychologen wohlbekannte Rolle der «Ersatzbefriedigung». Unbefriedigt sein in manchen Lebensbereichen, in der Liebe oder auf dem Gebiet des Geltungs- und Besitzstrebens führt manchen dazu, daß er sich durch den leicht zu erreichenden Genuß von Süßem einen billigen Ausgleich verschafft. In diesem Fall steht die Süßigkeit wieder auf derselben Stufe mit dem Alkohol, Kaffee und Tabak. Wie der eine seine Enttäuschung und seinen Aerger im Leben durch Alkohol zu lindern sucht, und der andere behauptet, wenn er nicht mehr rauchen dürfe, so habe er nichts mehr vom Leben, so sucht der dritte den ebenso billigen wie fruchtlosen Ersatz im Kuchen.

Das Verlangen nach Süßem bei seelischem Kummer ist also eine klassische Ersatzbefriedigung, die letzten Endes keine echte Lösung ist.

So beginnt das Zuckerproblem als Erziehungsproblem in der Jugend und hat im Erwachsenenalter seine Bedeutung nicht verloren. Die Süßigkeiten sind die Genußmittel der Kinder; Erwachsene aber, die selbst in der Genußsucht stecken, sind wenig geeignet, Vorbilder für die Jugend zu sein.

Die Ehrfurcht ist das höchste Gefühl, dessen die menschliche Natur fähig ist, die Krone ihres ganzen moralischen Wesens. Es ist eben geblieben, wie es von Anfang war, Glaube ist das Große, Ewige, Ursprüngliche; Wissen das Kleine, Menschliche, Abgeleitete. Arndt