

Die Lust auf Süsses

Wer kennt sie nicht, die Lust auf Süsses! Es gibt nur wenige Menschen, die Süssigkeiten nicht mögen. Schon ganz früh in unserem Leben lernen wir, dass süss gut schmeckt, und gewöhnen uns daran. So ist bereits das Fruchtwasser im Mutterleib, wie auch die Muttermilch, süsslich. So ist die süsse Geschmacksrichtung die erste, die wir in unserem Leben wahrnehmen.

Das Überangebot an Süssigkeiten verführt uns allerdings zu einem übermässigen Konsum. Dabei kann eine kleine Süssigkeit durchaus eine sinnvolle Ergänzung zu einer Mahlzeit darstellen.

Aber, braucht der Körper denn überhaupt Zucker? Physiologisch gesehen müssen wir nicht unbedingt Zucker essen, denn alle Nahrungsmittel die Kohlenhydrate enthalten (Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren etc.) werden bei der Verdauung zu Zucker umgewandelt, um unserem Körper wichtige Energie zu liefern. Zudem nehmen wir auch in Form von Obst Zucker zu uns.

Ein regelmässiger Konsum an Kohlenhydraten ist wichtig, denn wenn diese fehlen signalisiert unser Körper Zuckermangel. Unser Hirn ist ein Organ, welches pro Tag ca. 120 g Zucker verbrennt. Wenn wir diesen nicht in Form von Kohlenhydraten zu uns nehmen, ist der Körper veranlasst, aus körpereigenen Substanzen Energie zu bilden. Dafür baut er unter Anderem Muskelmasse ab, um Energie zu gewinnen.

Wenn Sie zum Beispiel auf Reis, Teigwaren, Brot und Kartoffeln verzichten, kann es gut sein, dass Sie Lust auf Süsses verspüren, weil der Körper zu wenig Kohlenhydrate erhalten hat.

Allerdings ist die Lust auf Süsses nicht immer durch einen Mangel an Kohlenhydraten bedingt, sondern auch durch Gelegenheiten und Gewohnheiten. Nicht selten greifen wir auch zu Süssigkeiten, wenn es uns nicht gut geht; denn Süsses kann unsere Stimmung tatsächlich vorübergehend aufhellen.

Wenn Sie sich regelmässig bewegen, verbrennen Sie Zucker, das heisst, wer sich viel bewegt kann sich auch ohne schlechtes Gewissen eine Süssigkeit gönnen.

Tipps für den Umgang mit Süssigkeiten:

- Planen Sie sich ein Dessert bewusst ein und geniessen Sie dieses.
- Essen Sie Süsses nach der Mahlzeit, und nicht wenn Sie hungrig sind.
- Sinnvolle Süssigkeiten, welche auch noch wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind: Rüeblitorte, Nussgebäck, Fruchtcremen, Obstdesserts.
- Schwarze Schokolade sättigt relativ gut und enthält sekundäre Pflanzenstoffe (s. Kasten), welche unserer Gesundheit durchaus zuträglich sind.
- Denken Sie daran: zu viel Zurückhaltung macht nimmersatt!

- Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke – denn diese können die Lust auf Süßes noch steigern.
- Beachten Sie auch, dass in vielen Fertigprodukten Zucker versteckt ist. Bevorzugen Sie Selbstgemachtes, da wissen Sie was drin ist

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in allen Pflanzen, so auch im Kakao vorhanden. Wir kennen noch längst nicht alle sekundären Pflanzenstoffe, welche uns die Natur bietet. Allerdings kennt man die positiven Eigenschaften von einigen dieser Stoffe. So konnte von einigen eine entzündungshemmende, antibakterielle, verdauungsfördernde, gefässerweiternde Wirkung erforscht werden. Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil wird deshalb als Süßigkeit mit einem gesundheitlichen „Zusatznutzen“ bekannt.