

ERNÄHRUNG: Zucker

Das neue Jahr hat begonnen und viele von uns starten mit einem guten „**Vorsatz**“ wie: Endlich abnehmen, mehr Sport machen oder gesünder ernähren. Haben Sie schon einmal auf den Zuckergehalt in Ihrer Ernährung geachtet?



Foto: moveUP

ZUCKER – Was ist das eigentlich?

Als **Zucker** wird neben verschiedenen anderen Zuckerarten ein süß schmeckendes, kristallines Lebensmittel bezeichnet, das aus Pflanzen gewonnen wird und hauptsächlich aus Saccharose besteht.

Zucker ist ein Produkt der natürlichen Fotosynthese. Es ist das Chlorophyll, das Blätter grün aussehen lässt und in der Lage ist, Zucker entstehen zu lassen. Der Chemiker sieht im Zucker einfach ein **Kohlenhydrat** – und damit einen wichtigen Energieträger für den menschlichen Körper.

Hauptquellen sind Zuckerrohr und Zuckerrüben. 2018 wurden weltweit etwa 1,9 Mrd. Tonnen Zuckerrohr und 275 Mio. Tonnen Zuckerrüben produziert. Die daraus jährlich

gewonnene Menge an Rohzucker lag 2016 bei ca. 176 Mio. Tonnen. Hauptanbauländer für Zuckerrohr sind Brasilien, Indien und China, für Zuckerrüben sind es Russland, Frankreich und die USA.

Der durchschnittliche **Zuckerkonsum** lag 2021 in Deutschland bei 32,5 kg pro Kopf, was einer täglichen Menge von rund 89 g entspricht.

Hoher Konsum von Zucker gilt als eine der Ursachen vieler **Zivilisationskrankheiten** wie Fettleibigkeit, Diabetes, Karies sowie Darm-, Herz- und Gefäßkrankheiten.



Foto: moveUP

ALTERNATIVEN

Ist Süßstoff eine Alternative?

Künstliche Süßstoffe machen hungriger als Zucker, deshalb sollte bei Abnahmevorhaben auf „Diät“-Getränke verzichtet werden. Mit Heißhungerattacken ist zu rechnen.

Ist Obst wegen des Zuckergehaltes ungesund?

Obst enthält Fruchtzucker, aber keine Angst, Mineralien und Vitamine sind für den Körper förderlich. Außerdem reduzieren die Ballaststoffe im Obst die Umwandlung von Zucker zu Körperfett.

Zucker weiß oder braun?

Dass brauner Zucker gesünder ist als weißer, ist eine Täuschung. Zucker ist Zucker. Die braune Farbe kommt von der Melasse, einem Sirup, der bei der Verarbeitung entsteht.

Ist Honig besser als Zucker?

Die Hauptbestandteile sind Fruktose und Glukose, also nichts Anderes.

Macht Zucker süchtig?

Zucker regt unser Belohnungssystem im Gehirn an und fördert Glücksgefühle. „Schokolade macht glücklich“

Hat dunkle Schokolade weniger Zucker als Vollmilchschokolade?

Leider nicht! Auch wenn sie weniger süß schmeckt. Das liegt an dem bitteren Kakao, der den Geschmack dominiert. Auch die Kalorien sind ähnlich.

Wie viel Zucker pro Tag?

Die Meinungen gehen hier auseinander. Manche Ärzte raten zum vollständigen Verzicht auf Zucker. Die WHO empfiehlt max. 25 g pro Tag (entspricht der Menge von 1 Glas Fruchtsaft).

Was soll man meiden?

Softdrinks – hier wird der Zuckergehalt je 100 ml angegeben, was meist wenig erscheint, rechnet man das auf 1 L um, ist der Zuckergehalt enorm.

Sind „Light“ Produkte besser?

Nur weil „light“ draufsteht, heißt das erstmal gar nichts. Es kann gut sein, dass weniger Fett

enthalten ist, dafür sogar mehr Zucker im Produkt ist. Hier die Nährwerttabelle zu beachten, lohnt sich. Softdrinks enthalten Süßstoffe und haben tatsächlich viel weniger Kalorien, aber regen unseren Insulinspiegel an.

Zucker und Zähne?

Zucker ist idealer Nährboden für kariesfördernde Zahnbakterien.

Quellen: wikipedia & weitere Internetseiten



Foto: moveUP

ZUCKER-CHALLENGE – Mach-Mit-Aktion

Du möchtest deinen Zuckerkonsum reduzieren und so etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun? Dann sei dabei und **starte passend zur Fastenzeit in deine vierwöchige Zucker-Challenge vom 6. bis 31. März 2023.**

In dieser Zeit erfährst du, welche Auswirkungen Zucker auf deine Gesundheit hat und welche Zuckeralternativen du nutzen kannst. Außerdem erhältst du einen wöchentlichen Ernährungsplan, der dir hilft, die zuckerreduzierte Zeit möglichst einfach zu meistern. Du bekommst zudem viele verschiedene Ideen für Snacks und Getränke, die auch ohne zugesetztem Zucker auskommen und lecker schmecken. Anmelde-Infos stehen in ConSense.



Weitere News

Entspannungs-Challenge 26.9. bis 23.10.22

161 Teilnehmer*innen der KJF München und KIZ Chiemgau sind jetzt Entspannungsprofis!

Vier Wochen lang haben die Teilnehmer*innen mit Blogbeiträgen, Aufgaben und Trainings die Begriffe Stressmanagement, Achtsamkeit, Schlaf und Resilienz kennengelernt und viele Alltagstipps erhalten.

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv: „Inhalte & Angebote waren sehr interessant und abwechslungsreich mit tollen Tipps und Anregungen für den Alltag. Danke für die tolle Challenge!“, „Gerne weitere solcher tollen Challenges. Ich hoffe, ich kann das Gelernte weiterhin beibehalten, insbesondere in stressigen Zeiten.“ oder „Vielen Dank für dieses super Angebot. Mich hat die Challenge sehr inspiriert, bewusster im Alltag zu sein.“



Foto: moveUP

„RV FIT“

Kennen Sie bereits das Präventionsangebot „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl mit den Elementen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung? Nähere Infos finden Sie in ConSense. Ein Blick lohnt sich!



Foto: pixabay



Katholische Jugendfürsorge
der Erzdiözese
München und Freising e.V.

Führungskräfte-Workshop „Gesundheitskompetenz“

In 2022 haben sechs Termine zu den Führungskräfte-Workshops „Fit für eine starke Zukunft“ in Steinhöring, Aschau und München stattgefunden und es haben 58 Führungskräfte daran teilgenommen.

Hier einige Rückmeldungen von den Führungskräften:

- Sehr gutes Gesamtkonzept der Veranstaltung mit Input, Einzel- und Gruppenarbeit
- Gute Kombination aus theoretischen Input und Praxisbezug
- Angenehme Art, Professionalität und Wertschätzung der Referentin
- Vertrauensvoller Rahmen und Humor
- Raum für kollegialen Austausch

Zudem wurde der Wunsch geäußert, „mehr Führungskräfte für diese so notwendige Fortbildung zu gewinnen.“ Also, für 2023 sind weitere Termine in der Planung.



Foto: pixabay

Wir sind für Sie da

Treten Sie mit uns in Kontakt mit Ihren Ideen, Anregungen und Wünschen. Unsere Kontaktdaten und alle Unterlagen finden Sie im QM-Handbuch unter „Gesundheit“ bzw. „BGM“.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Fastenzeit
und viel Erfolg mit Ihrem Vorsatz!
Ihr BGM-Team München

