

Dick durch Zucker?

Übergewicht, vor allem krankhaftes Übergewicht, Adipositas, sieht jeder. Was weniger offensichtlich ist, sind die Ursachen. Zu ihnen wird weltweit geforscht, manchmal auch spekuliert: Führt Zuckerkonsum zu Übergewicht? Die klare Antwort ist: Nein.

Tatsache ist: Immer mehr Menschen sind zu dick. Auch in Deutschland. Die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS)¹ stellt fest: Mehr als die Hälfte der Deutschen sind übergewichtig. Als übergewichtig gelten Menschen, deren Body-Mass-Index (BMI) 25 überschreitet. Und: Bei immer mehr Deutschen wird Adipositas diagnostiziert.² Von Adipositas, sprich Fettleibigkeit, ist ab einem BMI von 30 die Rede.³ Diese Klassifikation ist allgemein anerkannt. Der BMI berechnet sich, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch die Größe – in Meter zum Quadrat – teilt.^{4,5}

Vielfältige Ursachen

Wenn jemand übergewichtig ist, kann das sehr viele Ursachen haben. Faktoren mit negativer Auswirkung beeinflussen sich teilweise untereinander und verstärken sich. Darüber ist sich die Forschung einig.⁶ Als Ursachen kommen Veranlagung, vererbte und erworbene Krankheiten ebenso in Frage wie beispielsweise psychische Faktoren, der persönliche Lebensstil, Stress oder Schlafmangel. Die Liste ist bereits jetzt lang. Und: Sie wird länger. Immer wieder treten neue Faktoren in den Blickwinkel. So zeichnet sich beispielsweise in den letzten Jahren ab, dass die Zusammensetzung der Darmflora das Gewicht beeinflusst.⁷ Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) regt deshalb an, dass die Funktionen von Darmbakterien im Kampf gegen das Übergewicht detaillierter untersucht werden.⁸

Energiebilanz: am besten im Lot

Letztlich entscheidet die Energiebilanz über das Gewicht. Darüber herrscht Einigkeit in der Wissenschaft. Die Energiebilanz ergibt sich aus dem Vergleich der Energiemenge, die man über die Nahrung aufnimmt, mit der Energiemenge, die man verbraucht. Und sowohl der Speiseplan als auch der Energieverbrauch sehen bei jedem Menschen anders aus.

Der Energieverbrauch setzt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energie, die der Körper im Ruhezustand braucht, um seine lebensnotwendigen Funktionen, wie Atmung, Stoffwechsel und Kreislauf, aufrecht zu halten. Die dafür nötige Energiemenge ist für jeden Menschen ganz individuell. Sie hängt von vielen Einflüssen ab – von den Genen, über die Muskelmasse bis hin zum Lebensalter. Zusätzlich verbrauchen alle Tätigkeiten – vom Denken bis zum Sport – Energie. Das nennt man den Leistungsumsatz. Wer dem Körper mehr Energie zuführt, als dieser verbraucht, lagert Fett im Körper ein. Ganz gleich in welcher Form die Energie aufgenommen wird.

Essen und Bewegung ohne Balance

Klar ist: Wer auf Dauer mehr isst und trinkt, als er braucht, nimmt zu. Klar ist zudem: Durch Bewegung, anstrengende Arbeit oder Sport werden Kalorien verbrannt. Doch viele Menschen bewegen sich heute weniger, sei es beruflich oder in der Freizeit. Deshalb geht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) seit einigen Jahren davon aus, dass der Energiebedarf der Deutschen gesunken ist.⁹ In der Ernährung spiegelt sich das nicht immer wider. Einige essen noch immer so, als müssten sie enorme körperliche Leistungen vollbringen. Auch wenn das nicht der Fall ist.

Abnehmen: auch mit Zucker

So lange die Energiebilanz stimmt, kann Zucker ohne Vorbehalt genossen werden. Die europaweite CARMEN-Studie¹⁰ zeigte beispielsweise, dass es ohne weiteres möglich ist, abzunehmen, ohne auf Zucker zu verzichten. In der Studie nahmen die Teilnehmer mit einer kohlenhydratreichen Diät, zu der auch Zucker gehörte, effizient ab. Wissenschaftliche Untersuchungen^{11,12,13,14} sprechen für den langanhaltenden Erfolg von Diäten, in denen Zucker in Maßen „erlaubt“ ist und Fett reduziert wird. Dieser Fakt ist auch auf die Energiedichte zurückzuführen. Die unterschiedlichen Nährstoffe in einem Lebensmittel entscheiden über diese. Fett hat die höchste Energiedichte mit neun Kalorien pro Gramm, Alkohol hat sieben Kalorien pro Gramm, Protein (Eiweiß) und Kohlenhydrate (Stärke, Zucker) haben jeweils eine Energiedichte von vier Kalorien pro Gramm. Kohlenhydrate tragen also im Vergleich zu Fetten wenig zur Energiedichte bei.

Fazit

Nach derzeitigem Wissensstand spricht nichts dafür, dass Zuckerkonsum zu Übergewicht führt. Vorsorglich auf Zucker zu verzichten, macht keinen Sinn. Für die Entstehung von Übergewicht kommt es auf die Energiebilanz an. Dabei stellt auch die Energiedichte der Nahrung einen von vielen Einflussfaktoren dar. Und: Diese Energiedichte ändert sich oft auch nicht dadurch, dass der Zucker in Rezepten verringert wird. Aber das ist ein anderes Thema

Über die Initiative „Schmeckt Richtig!“

Zucker ist ein Naturprodukt und traditioneller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Mit der Initiative „Schmeckt Richtig“ möchte die deutsche Zuckerwirtschaft zur sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker einladen. Weitere Informationen stehen auf www.schmecktrichtig.de bereit.

Quellen

- ¹ Mensink G.B.M., Schienkiewitz A., Haftenberger M., Lampert T., Ziese T., Scheidt-Nave C.: Übergewicht und Adipositas in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt 2013; 56(5/6), S. 786-794.
- ² Ebd.
- ³ DGE, Ernährungsbericht 1992.
- ⁴ Bei einer Größe von 1,65 Meter und einem Körpergewicht von 65 kg ergibt sich beispielsweise folgende Berechnung: $65 : 1,65^2 = 23,875$ BMI.
- ⁵ Laut der BMI-Klassifikation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gelten Männer bei einem BMI zwischen 20 und 25 als normalgewichtig. Für Frauen liegt der Wert zwischen einem BMI von 19 und 24.
- ⁶ Vgl. Hummel E, Wittig F, Schneider K, Gebhardt N, Hoffmann I. The complex interaction of causing and resulting factors of overweight/obesity. Increasing the understanding of the problem and deducing requirements for prevention strategies. Ernährungs-Umschau international 2013; 60 (1): 2-7.
- ⁷ Le Chatelier, Emmanuelle, et al. Richness of human gut microbiome correlates with metabolic markers. Nature 2013; 500 (1): 541-546.
- ⁸ Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) vom 12.05.2015.
- ⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Buchverlag, 1. Auflage, 5., korrigierter Nachdruck 2013.
- ¹⁰ Saris W.H., Astrup A., Prentice A.M., Zunft H.J., Formiguera X., Verboeket-van de Venne W.P., Raben A., Poppitt S.D., Seppelt B., Johnston S., Vasilaras T.H., Keogh G.F.: Randomized controlled trial of changes in dietary carbohydrate/fat ratio and simple vs complex carbohydrates on body weight and blood lipids: the CARMEN study. The Carbohydrate Ratio Management in European National diets. Int J Obes Relat Metab Disord. 2000; 24(10), S. 1310-1318.
- ¹¹ Borchardt A., Ellrott T., Wolf K., Pudel V.: Genussbetonte „Diät“, Befindlichkeit und Gewichtsreduktion. Aktuelle Ernährungsmedizin 2002; 27, S. 325-326.
- ¹² Ellrott T., Borchardt A., Wolf K., Pudel V.: Eine genussbetonte Diät führt innerhalb 8 Wochen zur Verbesserung der Lebensqualität. Proceedings of the German Nutrition Society 2004; 6, S. 61.
- ¹³ Ellrott T., Borchardt A., Wolf K., Pudel V.: Gewichtsstabilisierung nach 8-wöchiger genussbetonter Diät zur Selbstdurchführung – Charakterisierung der erfolgreichen Teilnehmer. Aktuelle Ernährungsmedizin 2003; 28, S. 317–318.
- ¹⁴ Austel A., Ranke C., Wagner N., Görges J., Ellrott T.: Weight loss with a modified Mediterranean-type diet using fat modification: a randomized controlled trial. European Journal of Clinical Nutrition. 2015 S. 1-7.

