Zucker im Advent: So genießen Sie süße Versuchungen gesund!

Advent, Weihnachten und Fasching: Süßigkeiten verlocken, aber zu viel Zucker kann gesundheitliche Folgen haben. Tipps für einen gesunden Umgang mit Süßem finden Sie in unserem Artikel.

Wenn die Adventszeit anbricht und die Weihnachtsfeiertage vor der Tür stehen, sind die süßen Verlockungen kaum zu widerstehen. Keksplätzchen, Schokolade und saftige Krapfen sind in vollem Gange. Doch Vorsicht: Zu viel Zucker kann ernsthafte gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Es ist wichtig, ein gesundes Maß zu finden.

Ein fester Bestandteil der Festtage ist die Versuchung durch Süßigkeiten. Von selbst gebackenem Gebäck bis zu köstlichen Torten bringen uns Freunde und Familie oft echte Zuckerschock-Momente. „Die Gefahren des Zuckerkonsums sind nicht zu unterschätzen“, erklärt Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin aus Klaus. Sie weist darauf hin, dass zu viel Zucker mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht wird, einschließlich Diabetes, Herzkrankheiten und sogar Krebs. Statt gänzlich auf Süßes zu verzichten, empfiehlt sie, die Zuckeraufnahme im Griff zu behalten.

Zuckerempfehlungen und -quellen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät dazu, höchstens 50 Gramm Zucker pro Tag zu konsumieren, wobei sogar 25 Gramm als angestrebter Wert gelten. Doch der durchschnittliche Zuckerkonsum in Österreich liegt deutlich höher. Allein ein

Krapfen kann schon rund 20 Gramm Zucker enthalten, während Kekse und Schokoriegel pro Portion 17 Gramm liefern können. Sogar viele vermeintlich gesunde Produkte, wie Fruchtjoghurts oder Müsli, sind oft stark gezuckert.

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Fruchtzucker automatisch gesünder ist als normaler Haushaltszucker. „Das ist nicht wahr“, sagt Reitböck. „Fruchtzucker hat die gleiche Wirkung auf den Körper und kann ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen.“ Selbst bei unverarbeiteten Lebensmitteln können wir bereits ausreichend Zucker aufnehmen, sodass zusätzliche Zuckerzufuhr über Süßigkeiten meist überflüssig ist.

Gesunder Zuckergenuss

Um gesund mit Zucker umzugehen, schlägt Reitböck vor, wiederholt zuckerfreie Tage einzulegen und Süßigkeiten möglichst in Kombination mit Hauptmahlzeiten zu genießen. „Wenn Sie ein Stück Süßes nach dem Essen essen, hilft das bei der Verarbeitung durch das Insulin, das dabei ausgeschüttet wird“, erklärt sie. So minimiert man das Risiko, dass das zugeführte Zucker als Fett eingelagert wird.

Letztendlich ist ein bewusster Umgang entscheidend. Es geht nicht darum, die Süßigkeiten vollständig zu verteufeln, sondern vielmehr um ein ausgewogenes Maß. „Es ist wichtig, Zucker in Verbindung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln zu konsumieren“, rät die Ärztin weiter. Dies hilft nicht nur bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, sondern sorgt auch dafür, dass die Zuckeraufnahme langsamer erfolgt und somit weniger gefährlich ist.

Für weitere Informationen und eine detaillierte Betrachtung der Zuckerthematik bietet **der Artikel auf www.meinbezirk.at** eine umfassende Übersicht.

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at