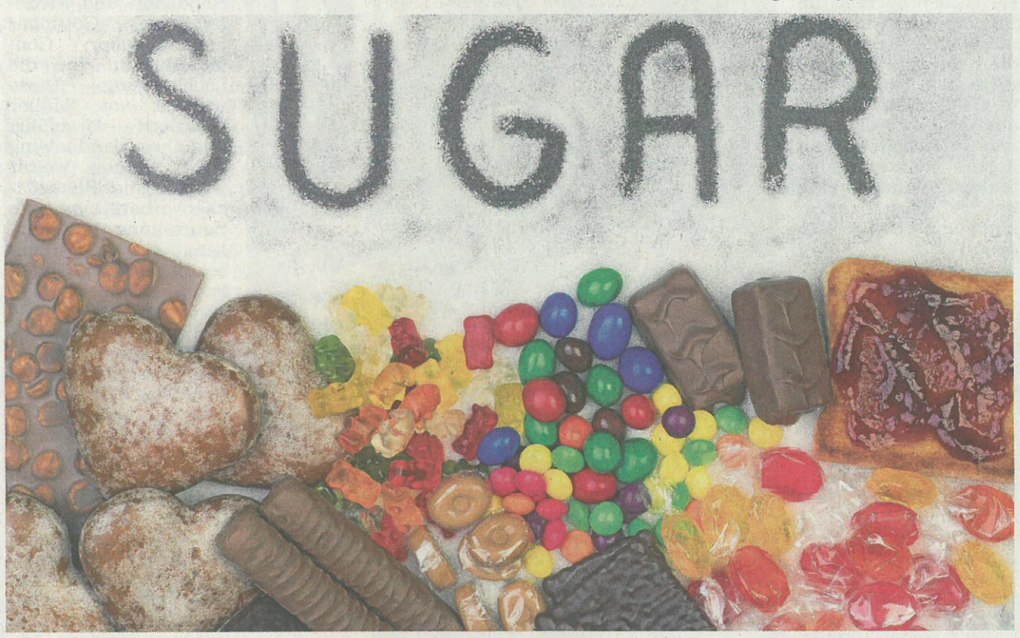
Zucker stresst den Organismus

Ernährungswissenschaftlerin Astrid Menne weiß, warum Menschen immer dicker werden und gibt Tipps

HERSBRUCKER SCHWEIZ – Über 30 Kilo Süßes lässt sich jeder Deutsche im Jahr schmecken. Darunter finden sich gerade zur Weihnachtszeit auch Plätzchen, Baumkuchen und Co. Mittlerweile mischen sich auch „Weniger-süß-Produkte" unter die Naschereien und es wird für eine Ernährung mit weniger Zucker geworben. Doch hilft uns das wirklich? Die promovierte Ernährungsberaterin Astrid Menne, die ihre Praxis in Hohenstadt hat, weiß es.



Nicht nur in der Weihnachtszeit essen die Deutschen viel Süßes. Foto: photka - stock.adobe.com

Immer wieder hört man von zu dicken Kindern und auch Erwachsenen, die unter ihrem Gewicht leiden. Woran liegt das?

Astrid Menne: Unser Lebensstil hat sich verändert. Dadurch gerät bei vielen die Energiebilanz aus dem Lot, sprich Zufuhr und Verbrauch gleichen sich nicht mehr aus. Die Gründe dafür sind mangelnde Bewegung und eine erhöhte Energiezufuhr durch falsche Ernährung, in der auch Zucker eine immer größere Rolle spielt.

In welchen Lebensmitteln steckt denn besonders viel Zucker?

Das sind Säfte, Softdrinks, Süßigkeiten und Obst. Zudem gibt es Lebensmittel, bei denen Zucker als Geschmacksverstärker enthalten ist und bei diesen brauchen wir dann schnell Nachschub. Zu bedenken ist aber, dass jeder Mensch einen individuellen Stoffwechsel hat. Eine Zuckerportion, die für den einen zu viel ist, toleriert ein anderer noch gut.

Warum ist Zucker so schädlich für uns?

Zucker greift ja nicht nur die Zähne an, beziehungsweise eigentlich sind es organische Säuren, die Bakterien aus Zuckern bilden. Die Säure lässt den pH-Wert in der Mundhöhle sinken und löst Mineralien aus dem Zahnschmelz. Zucker wandert vom Verdauungstrakt direkt ins Blut und lässt den Blutzucker ohne verzögernde Verdauungsarbeit rasch ansteigen. Um Glucose in die Zellen aufzunehmen, benötigt der Körper viel Insulin. Das stresst die Bauchspeicheldrüse, die das Insulin ausschütten muss. Die Leber wiederum muss das Überangebot an Kohlenhydraten energetisch verwerten. Das wiederum lässt die Blutfette nach oben schnellen oder kann auch zu einer Fettleber führen.

Wie kann das Bewusstsein für den Nebenbei-Konsum von Süßigkeiten geschärft werden? Helfen da wirklich Hinweise auf der Verpackung, wie oft gefordert, oder Extra-Produkte mit weniger Zucker?

Dass Süßwaren Zucker enthalten, ist wohl jedem klar. Die Zuckermenge ist über die Nährwertangaben ersichtlich. Die Einführung von Nährwertangaben hat jedoch nicht zu einem veränderten Konsumverhalten geführt. Denn: Der Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln ist kontinuierlich gestiegen und tut das weiter. Das heißt, unsere Süßtoleranzschwelle geht ebenfalls nach oben, weil wir uns an die Süße gewöhnen. Vor ein paar Jahren hätten wir heutigen Kuchen, Schokolade oder gar Zahnpasta als pappsüß empfunden. Diese Schwelle wird auch durch „Weniger-süß-Artikel" nicht herabgesetzt, weil dann meist andere Geschmacksstoffe und Süßungsmittel enthalten sind.

Eine Ampelkennzeichnung kann dann auch nicht helfen.

Dafür sind Grenzwerte nötig. Ich persönlich halte das für eine bedingt gute Lösung. Die Lebensmittelindustrie wird – denke ich – vermutlich vermehrt Produkte schaffen, die dann mit Aroma-, Zucker- und Fettersatzstoffen aufgepeppt werden. Die Ampelkennzeichnung wird dem Verbraucher nicht abnehmen, dass er Lebensmittel kritisch prüft. Wer sich ein Auto kauft, fällt ja seine Entscheidung auch nicht nur nach dem Aussehen oder irgend einem Prüfsiegel, sondern informiert sich über Leistung, Verbrauch und Ausstattung des Wagens.

Wie können Menschen ihren Heißhunger auf Süßes dämpfen und wie viel Süßes ist erlaubt am Tag?

Wichtig sind ausreichende und geplante Hauptmahlzeiten. Sonst wird Süßes schnell zum Lückenfüller. Zu Süßem wird ja häufig auch bei Stress, als unbewusste Belohnung oder in emotionalen Situationen gegriffen. Da hilft oft nur eine generelle Ernährungsumstellung, die auf den einzelnen abgestimmt wird. Wie viel Süßes am Tag erlaubt ist, lässt sich nicht pauschalisieren. Bei Menschen mit Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen können 30 Gramm Schokolade oder ein Apfel bereits zu viel sein.

Welche Rolle spielt Bewegung?

Grundsätzlich ist Bewegung sicherlich gut. Der wichtigste Gesundheitsparameter ist das Körpergewicht. Fangen übergewichtige Menschen mit Sport an, so entwickeln diese ohne adäquate Anpassung der Ernährung erhöhte Blutfette, riskieren eine Fettleber oder Herzinfarkte. Viel Sport ist nicht in jedem Fall gut. Gesundheitliche Risikofaktoren sollten bekannt sein, um darauf die Intensität und den Umfang des Trainings abzustimmen. Wir haben Patienten, die bereits nach kurzer Belastungsintensität mit einem abnormen Anstieg der Blutfette reagieren. Ob jemand dazu gehört, ist leicht überprüfbar und muss dann in ein Ernährungs- und Bewegungskonzept eingebaut werden. Ansonsten riskieren sie damit einen Herzinfarkt, um das mal ganz provokativ zu sagen.

Ein Tipp, wie man Bewegung in den Tag einbauen kann?

Täglich 20 Minuten Bewegung tun dem Körper gut. Da kann man statt Auto mal das Rad benutzen oder zu Fuß gehen, statt des Aufzugs die Treppe nehmen. Feste Verabredungen zum Sport, Wandern oder Schwimmen können ebenfalls helfen, weil die Motivation, die Bekannten zu treffen und sich an die Verabredung zu halten, hilft, sich aufzuraffen.

Interview: Andrea Pitsch

ZUR PERSON

Astrid Menne hat Oecotrophologie und Ernährungswissenschaften an den Universitäten Freising/Weihenstephan, San Francisco und Gießen studiert. Ihre Promotion legte sie an der medizinischen Fakultät der Universität Lübeck ab. Von 1993 bis 2004 leitete sie die Ernährungswissenschaften in der Psori-Sol-Hautklinik in Hersbruck. 2005 gründete sie eine eigene Praxis mit Kassenzulassung in Hohenstadt. Als Beratungsschwerpunkte nennt sie Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas, Essstörungen sowie ernährungsabhängige Erkrankungen.

F.: Foto Steinbauer

„Todeszug in Freiheit"

Filmvorführung und Gespräch mit Thomas Muggenthaler im PPG

HERSBRUCK – Der Dokumentarfilm „Todeszug in die Freiheit" – gerade mit dem Deutsch-tschechischen Journalistenpreis ausgezeichnet – ist am 29. November im Paul-Pfinzing-Gymnasium Hersbruck zu sehen. Der Film erzählt die Geschichte eines KZ-Transports in den letzten Kriegstagen im Frühjahr 1945.

Die Gefangenen des zu dem KZ Flossenbürg gehörenden Außenlagers Leitmeritz wurden in einem Güterzug abtransportiert. Auf der Route quer durch das damalige „Protektorat Böhmen und Mähren" konnten dank spontaner und organisierter Hilfe der tschechischen Bevölkerung rund 1500 der 4000 Häftlinge des Todestransportes befreit werden.

Den Autoren Andrea Mocellin und Thomas Muggenthaler „ist es in bemerkenswerter Weise gelungen, dieses Thema behutsam, verantwortungsvoll, mit Respekt und vor allem Empathie zu einem lebendigen Dokument der Menschlichkeit zu gestalten", so hieß es in der Laudatio bei der Verleihung des Sonderpreises „Milena Jesenská", mit dem sie am 9. November im tschechischen Olmütz geehrt wurden. Kameramann Sorin Dragoi hat für den Film bereits den Deutschen Kamerapreis 2018 erhalten.

Dieses Bild zeigt einen Waggon mit weiblichen Häftlingen auf dem Bahnhof Roztoky. Es ist eine heimliche Aufnahme von Vladimír Fyman vom 30. April 1945 und befindet sich nun im Mittelböhmischen Museum, Roztoky.

Die Filmvorführung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei. Anschließend besteht die Gelegenheit mit dem Autor Thomas Muggenthaler (Bayerischer Rundfunk) und Matthias Rittner (KZ-Gedenkstätte Flossenbürg) ins Gespräch zu kommen.

Gewalt im Zuhause

HERSBRUCK (lra) – Gewalt an Frauen gibt es auch im Nürnberger Land. Deshalb holte die Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der Caritas die Ausstellung „Blick dahinter – häusliche Gewalt gegen Frauen" in den Landkreis. Sie wird am Mittwoch, 28. November, um 17 Uhr im Carisma Inklusionsbetrieb in Hersbruck eröffnet.

Stellvertretender Landrat Norbert Reh und Wolfgang Würker, Aufsichtsratsvorsitzender der Caritas, werden ein Grußwort sprechen. Andrea Hopperdietzel, Leiterin des Frauenhauses, und Hedwig Hacker, Vorsitzende des Frau-

Fünf Euro mehr für den Hund

Gemeinderat Hartenstein diskutierte über Steuererhöhung für Vierbeiner – Neue Kessel

HARTENSTEIN (fu) – Im Gemeinderat Hartenstein ging es vornehmlich um die Änderung der Hundesteuersatzung, wobei vor allem um die Höhe des Steuersatzes und die Überwachung der entsprechenden Bestimmungen diskutiert wurden.

Anlass für die Beratung seien Anfragen, ob die rund ein Dutzend der seitens der Kommune aufgestellten Hundetoiletten sich durch die Einnahmen aus der Hundesteuer decken würden. Konkret seien in der Gemeinde etwa 100 Hunde gemeldet, dafür stünden etwa 2200 Euro auf der Habenseite im Haushalt, erläuterte Bürgermeister Werner Wolter.

te 560 Euro. Hinzu käme ein relativ hoher Verwaltungsaufwand für den Steuereinzug.

Deshalb schlage er vor, die Hundesteuer um fünf Euro zu erhöhen, also für den ersten Hund auf 26 Euro, für den zweiten auf 36 Euro und für den dritten auf 46 Euro. Zweiter Bürgermeister Werner Himmler wies darauf hin, dass man gegen andere Hinterlassenschaften, etwa Pferdeäpfel auf den Wanderwegen, vorgehen müsste. Außerdem solle die Besteuerung von Kampfhunden in der Satzung berücksichtigt werden.

Es sei nicht einfach, den für Hunde ab 50 Zentimetern Schulterhöhe geltenden Leinenzwang, wie in der Verordnung vorgeschrieben, zu überwachen. Diese Regelung gelte für alle Ortschaften der Gemeinde einschließlich eines Umgriffs von einhundert Metern nach dem letzten bebauten Grundstück, erklärte der Bürgermeister.

Im Zuge der Erneuerung der Hackschnitzel-Heizung am Standort Bauhof, von hier aus werden Gemeindezentrum mit Schule, Rathaus, Bauhof, Kindergarten, einigen Privathäusern und die Burg-

HZ-LOKALES

lokales@hersbrucker-zeitung.de
n-land.de/hersbrucker-zeitung/lokales

IN KÜRZE

Züge fahren nur links

HERSBRUCK/NÜRNBERG – Wegen Brückenbauarbeiten zwischen Nürnberg Hauptbahnhof und Nürnberg Ost kommt es vom 29. November bis 3. Dezember um 2 Uhr zu Einschränkungen im Eisenbahnverkehr. Die Regionalbahnen müssen teilweise über die linke Pegnitzstrecke fahren und können somit nicht in Hersbruck rechts der Pegnitz halten. Ein Busanschluss zwischen linkem und rechtem Bahnhof wird aber deshalb extra eingerichtet. Mehrere Züge verkehren mit geänderten Fahrzeiten. Außerdem entfallen die Regionalbahnen zwischen Nürnberg Hauptbahnhof und Rückersdorf und werden bis Lauf (rechts an der Pegnitz) durch Busse ersetzt. Die Beein-