

## Lieben Sie Zucker?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wir alle mögen ihn: Ein Stück Kuchen, ein Dessert oder eine Tafel Schokolade, ohne Zucker wäre das nur halb so schön. Aber neben dem leckeren Geschmack ist Zucker auch eine wichtige Energiequelle für den Körper. Zu viel davon hat allerdings negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Durch den Konsum von Zucker steigt der Blutzuckerspiegel. Darauf reagiert die Bauchspeicheldrüse, ein Organ im hinteren Teil unseres Bauchs: Sie produziert das Hormon Insulin<sup>1</sup>. Wenn wir aber zu viel Zucker aufnehmen, ist die Insulinausschüttung dauerhaft zu hoch, die Zellen im Körper gewöhnen sich an das Hormon und nehmen es immer schlechter auf. Es kann zu einer Insulinresistenz kommen, was zu Diabetes Typ 2 führen kann.

Das Hormon sorgt außerdem dafür, dass die überschüssige Energie gespeichert wird – und zwar in Form von Fett. Früher diente dies als Vorrat für schlechte Zeiten, heute aber entsteht daraus allzu schnell Übergewicht.

Die heutige Forschung weiß, dass Übergewicht zu vielen Folgeerkrankungen führen kann, etwa Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates.

(160 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – zusammengestellt aus folgenden Quellen:  
<https://chat.openai.com/chat> - <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/wie-schaedlich-ist-zucker/> -  
Ökotest Magazin, Ausgabe März 2023, S. 22 - <https://www.galileo.tv/video/extrem-zucker/> - Seitenaufrufe 26022023)*

---

<sup>1</sup> Das Insulin transportiert den über die Nahrung aufgenommenen Zucker aus dem Blut in unsere Zellen.