

DER TÄGLICHE **tz**-RATGEBER **heute: Gesundheit**

## So vermeiden Sie die Zuckerfalle

**Die Lust auf Zucker ist ein Relikt aus der Steinzeit. Heute wissen wir: Zucker-Überkonsum ist die Ursache vieler kardiovaskulärer Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Entzündungen und Demenz. Wege aus der Zuckerfalle:**

„Ein bewusster Zuckerverzicht ist ein guter und wichtiger Vorsatz für das ganze Jahr“, bestätigt Privatdozent Dr. Thorsten Siegmund, Endokrinologe und Diabetologe vom Hormonzentrum München. Denn die Verführung ist bekanntlich riesig:

Im Supermarkt gibt es kaum Produkte ohne Saccharose, Fruktose, Glukose, Dextrose oder Agavendicksaft – alles nur andere Namen für versteckten Zucker. Der Expertentipp: „Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum schrittweise, zum Beispiel bei sü-

ßen Getränken. Cola und Limo ersetzen Sie besser durch sehr dünne Saftchorlen im Verhältnis 1:4 oder besser noch durch Wasser. Schon ein kleines Glas Apfelsaft enthält sechs Stück Würfelzucker und macht überhaupt nicht satt.“ Wer aufs Naschen nicht verzichten kann, sollte dies am besten direkt nach einer Mahlzeit tun. Denn dann ist der Blutzuckerspiegel bereits angestiegen und die Ballaststoffe einer ausgewogenen Mahlzeit sorgen dafür, dass er nicht so schnell wieder abfällt.



**PD Dr. T. Siegmund**  
Endokrinologe & Diabetologe  
Hormonzentrum München