

# Zucker schädigt Gefäße und Darmflora

**PRÄVENTION** Die Gesundheit leidet unter dem süßen Leben unserer Zeit – Weißmehl und Zucker meiden

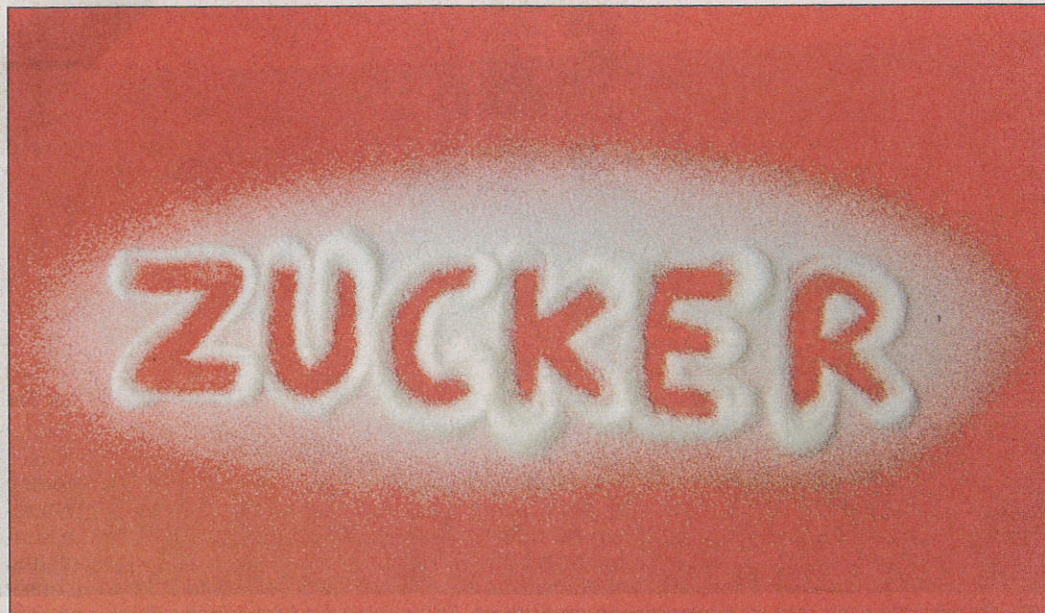
Nur wenige wissen, welche gesundheitlichen Auswirkungen – neben Karies – hoher Zuckerkonsum hat. Auch auf die Gefäße und den Darm wirkt sich der kristalline Stoff negativ aus.

**HANNOVER/BR** – Der Dokumentarfilm „Voll verzuckert – That Sugar Film“ läuft seit etwa vier Wochen in den deutschen Kinos und klärt über die gesundheitlichen Auswirkungen des heutigen Zuckerkonsums auf. Welche negativen Veränderungen er etwa in Gefäßen und Darm nach sich zieht, erklären zwei Experten:

## Gefäßfeind Zucker?

„Ob Kohlenhydrate den Gefäßen schaden, hängt von ihrer chemischen Zusammensetzung und Verdaulichkeit ab“, sagt Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover.

„Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Haushaltszucker oder Weißmehlprodukte wandelt der Körper besonders schnell in Fett um. Letzteres lagert sich bevorzugt in den



Hoher Zuckerkonsum birgt verschiedene Gefahren für die Gesundheit.

FOTO: DPA/SCHIERENBECK

Gefäßwänden an und verursacht dort Entzündungen, Verengungen sowie einen Elastizitätsverlust. Mediziner sprechen in dem Fall auch von einer Arteriosklerose. Da diese Veränderung eine der Hauptursachen für Herzinfarkte oder Schlaganfälle darstellt, gilt es, den Verzehr von Lebensmitteln, die größtenteils aus Einfach- oder Zweifachzuckern bestehen, stark einzuschränken. Hierzu zählen

unter anderem Fast Food wie Burger und Pizza, Weißmehlbrötchen, Schokolade oder Kartoffelchips. Häufiger dürfen hingegen fleisch- und fettarme Gerichte sowie viel Gemüse, Obst und Fisch auf den Teller kommen. Sie unterstützen die Gesundheit des Herzkreislauf-Systems.“

## Schädigt Zucker die Darmflora?

„Im menschlichen Darm le-

ben über 400 verschiedene Bakterienarten, die wie ein lebendiger Schutzwall Krankheitserreger und Giftstoffe abwehren. Diese sogenannte Darmflora ist jedoch ein sensibles Konstrukt, das durch falsche Ernährung, Medikamente, übermäßigen Koffein- und Alkoholgenuss oder Stress schnell aus dem Gleichgewicht gerät“, sagt Dr. Susanne Fink-Tornau, Ernährungsberaterin und Ökotoxikolo-

gin beim Reformwarenhersteller Natura.

„In der Folge kommt es häufig zu Verdauungsbeschwerden, körperlichem Unwohlsein und einem geschwächten Immunsystem. Auch der Konsum von zu viel Zucker kann die Balance der Darmflora stören und das Wachstum von schädlichen Hefen und Pilzen fördern.“

Wer also auf eine zuckerarme Ernährung achtet, tut nicht nur seinen Zähnen etwas Gutes. Mit Alternativen aus dem Reformhaus wie beispielsweise Stevia oder 0-Kalorien-Süße kommen Liebhaber von Süßem dennoch auf ihre Kosten. So lassen sich zum Beispiel auch Bratäpfel sehr gut süßen. Wer auf Schokolade nicht verzichten will, greift am besten zu Zartbitter-Sorten mit höherem Kakaoanteil. Um die natürliche Darmflora aufrechtzuerhalten, empfiehlt es sich zudem, auf ballaststoffreiche Lebensmittel zurückzugreifen, die nicht nur sättigen, sondern auch den Verdauungsprozess unterstützen. So führen beispielsweise natürliche Produkte wie Inulin dem Darm zusätzliche Ballaststoffe zu. Außerdem auf die Zufuhr von ausreichend Gemüse, Obst und Flüssigkeit achten.“