

Zucker - die süße Verführung

Tipps der Stiftung Kindergesundheit zum klugen Umgang mit Süßigkeiten

Bericht: Stiftung Kindergesundheit

Zu viel Zucker schadet den Zähnen, macht dick und erhöht das Risiko für Diabetes. Kinder sollten deshalb den sparsamen Konsum von Süßigkeiten genauso lernen wie den vorsichtigen Umgang mit Messer, Gabel, Schere und anderen Risiken, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Doch wie bringt man ihnen das am besten bei?

Die Verführung ist allgegenwärtig: Nach Angaben der Industrie lag das Angebot der in Deutschland hergestellten und nach Deutschland eingeführten Süßwaren und Knabberartikel im letzten Jahr 2021 bei knapp 2,7 Millionen Tonnen, der Umsatz stieg sogar um 2,1 Prozent deutlich an und betrug 9,2 Milliarden (!) Euro. Zum letzten Weihnachten wurden 103 Millionen Schoko-Weihnachtsmänner verkauft, das diesjährige Osterfest haben sich die Deutschen mit 119 Millionen Schoko-Osterhasen versüßt.

Naschen während des Lockdowns

Die Corona-Pandemie bescherte vielen Familien gleich zwei zusätzliche Probleme, berichtet die Stiftung Kindergesundheit: Zum einen verbrachte jedes dritte Kind und Jugendliche pro Tag vier Stunden und mehr vor einem Bildschirm oder Display. Zum anderen gab jedes fünfte Kind an, etwas bis viel mehr Süßigkeiten als vor der Covid-19-Pandemie genascht zu haben.

Generell gilt: Je höher der tägliche Zuckerkonsum, umso größer die nachteiligen Auswirkungen auf die Gesundheit, auf die Zähne und auf das Gewicht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt maximal zehn Prozent der täglichen Energieaufnahme aus Süßigkeiten, Knabberartikeln und Süßgetränken, ideal sogar nur fünf Prozent.

„Das ist aber viel weniger, als die meisten Eltern glauben und viele Kinder tatsächlich konsumieren“, sagt Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Bei einem vier bis sechsjährigen Kind ist die empfohlene Höchstmenge schon mit einer einzigen Kugel Eis und zwei Butterkeksen erreicht“.

In Deutschland nehmen Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 18 Jahren 16,3 Prozent ihrer Energiezufuhr aus freien Zuckern auf. Die Folgen zeigen sich auf der Waage: 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig, 6,3 Prozent gelten bereits als fettleibig.

Ach wie süß!

„Die Vorliebe aller Menschen für Süßes besteht von der Geburt an“, berichtet Professor Berthold Koletzko: „Sie wird schon durch den leicht süßen Geschmack der Muttermilch oder der Babynahrung geprägt“.

Seit je gilt in aller Welt der Begriff „süß“ auch für „lieb“ und „geliebt“. Englische Kosenamen lauten „sweetheart“ oder „honey“, Italiener sprechen von „dolce vita“, die ungarische Mutter heißt „édesanyu“ (süße Mutti). Den meisten Menschen wird es beim Anblick eines „süßen“ Babys weich ums Herz.

Kinder lieben also Süßes, zu viel Süßes ist aber ungesund - damit ist der Konflikt vorprogrammiert, egal, wie sich Eltern auch immer verhalten: Ob sie ihren Kindern Süßigkeiten geben oder sie ihnen vorenthalten, immer haben sie ein schlechtes Gefühl dabei.

Wie findet man den Weg aus diesem Dilemma? Die folgenden Vorschläge der Stiftung Kindergesundheit könnten dabei helfen:

Schritt Nummer 1: Ein Kind muss richtig naschen lernen

Genauso wie Kinder lernen müssen, dass man vor dem Überqueren der Straße erst nach links und rechts schaut, sollte man ihnen schon früh erklären, dass zu viel Süßes ihren Zähnen schaden kann.

Karies ist keine harmlose Erkrankung, betont die Stiftung Kindergesundheit: Sie verursacht Schmerzen und kann bei Kindern zu Appetitverlust, Schlaflosigkeit und sogar Konzentrationsstörungen führen. Sie ist jedoch vermeidbar: Die entscheidende Ursache ist der übertriebene Zuckerkonsum.

Die Kosten sind immens: Die direkten und indirekten Kosten der durch übermäßigen Zuckerkonsum verursachten Zahnerkrankungen beliefen sich im Jahr 2010 weltweit auf 172 Milliarden US-Dollar. Für Deutschland wurden dabei pro Jahr und Person 210 Euro an Zahnbehandlungskosten errechnet.

Dabei kommt es für die Zähne nicht darauf an, wie viel Süßigkeiten ein Kind isst, sondern vor allem darauf, wie oft ein Kind am Tag Süßes zu sich nimmt. Kauen regt den Speichelfluss an, Speichel wiederum schützt den Zahnschmelz. Deshalb ist ein süßer Nachtisch nach einer Hauptmahlzeit, bei der kräftig gekaut wurde, weniger schädlich als eine Süßigkeit zwischendurch. Wirklich gefährlich ist leider ausgerechnet das, was die Kinder besonders mögen: Bonbons zum Lutschen, Gummibärchen oder süße Kaugummis zum Kauen, Süßigkeiten also, die nicht zu einer Hauptmahlzeit gegessen werden, sondern zwischendurch, und die längere Zeit im Mund bleiben.

Schritt Nummer 2: Die ganze Familie muss helfen

Verwandte und Bekannte, Großeltern und Tanten sollten in die Zuckerkontrolle mit einbezogen werden, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Sie sollten die häuslichen Regeln kennen. Süßigkeiten, die sie den Kindern schenken, sollten zusammen mit den anderen „Beständen“ des Kindes in einer besonderen Schublade aufbewahrt werden.

Außerdem sollte man anregen, auf alternative Mitbringsel (z.B. Obst, Stifte, kleine Spiele, Kinderzeitschriften, Notizblöcke usw.) auszuweichen. Das gilt auch für den Inhalt der ABC-Tüte zur Einschulung.

Schritt Nummer 3: Auf den versteckten Zucker achten

In vielen abgepackten Lebensmitteln ist Zucker enthalten, oft sogar in großen Mengen. Immer wenn die Zutatenliste irgendetwas mit der Endung „ose“ enthält, ist Zucker drin. Tomatenketchup besteht zu 50 Prozent, Currysauce zu 17,9 Prozent, Dosenkraut zu 12,12 Prozent aus Zucker. Auch Kartoffelpuffer, Rauchwürste oder Leberpastete werden oft mit Zucker gewürzt. Selbst Produkte „ohne Zucker“ sind oft noch süß genug. Von dem Aufdruck „ohne Zuckerzusatz“ oder „zuckerfrei“ sollten sich Eltern nicht einlullen lassen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit: Auch wenn ein Lebensmittel mit Saftkonzentraten aus Trauben und Obst oder mit Produkten aus der Stärkeverzuckerung (z.B. mit Maltodextrine) oder mit Honig gesüßt ist, hat es praktisch den gleichen Gesamtzuckergehalt wie entsprechende Lebensmittel mit Fabrikzucker. Der Gehalt an Kalorien ist ebenfalls gleich und damit auch der dickmachende Effekt: Dem Körper ist nämlich egal, ob er Zucker aus Rüben, Trauben, Honig, Obst oder Stärke verarbeitet. Das gilt auch für die Zähne.

Schritt Nummer 4: Nutzen Sie die süßen Alternativen

Viele zuckerhaltige Lebensmittel lassen sich durch ungezuckerte Alternativen ersetzen. Hat das Kind Hunger, so bekommt es belegte Brote, Obst oder knackige Gemüse (z.B. Karotten). Beim Einkauf von Lebensmitteln sollte man auf die Einstufung beim kürzlich eingeführten „Nutri-Score“ achten und bevorzugt grün (mit den Buchstaben A oder B gekennzeichnete Produkte kaufen).

Wenn es wirklich einmal etwas Süßes sein muss, sollte man auf die zahnschonenden Süßwaren ausweichen, die in immer größerer Auswahl angeboten werden. Sie werden meist mit sogenannten Zuckeraustauschstoffen gesüßt und sind auf der Verpackung mit der Marke „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet.

Mit Süßstoffen gesüßte Getränke und Lebensmittel sind dagegen wegen der begrenzten Datenlage über ihre Risiken für Kinder weniger empfehlenswert.

Die beste Süßigkeit ist zweifelsfrei ein Stück frisches Obst.

Mäßigung statt Verbote

„Kinder lieben nun einmal Süßes“, räumt Professor Koletzko ein. „Kein vernünftiger Mensch käme deshalb auf den Gedanken, den Kindern alles Süße zu verbieten“. Die Stiftung Kindergesundheit plädiert stattdessen dafür, in den Familien von Anfang an feste Regeln im Umgang mit Süßigkeiten aufzustellen und so dem Kind zu helfen, sein eigenes Maß zu finden. Die Stiftung empfiehlt:

- Benutzen Sie Süßigkeiten niemals als Belohnung, Druckmittel oder Strafe. Dann bleiben Süßigkeiten lediglich wohlschmeckende Nahrungsmittel und bekommen keinen übertriebenen Gefühlswert.
- Besonders wichtig: Versuchen Sie das Thema „Süßigkeiten“ nicht zu einem ernsthaften Familienproblem werden zu lassen. Sonst besteht die Gefahr, dass das Verlangen der Kinder nach Süßem durch den Reiz des Außergewöhnlichen erst recht geschürt wird und sie anfangen, heimlich zu naschen.
- Süßigkeiten werden nach Möglichkeit nur einmal am Tag, zu den Mahlzeiten gegessen. Anschließend werden die Zähne geputzt.
- Legen Sie keine süßen Vorräte an: Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden. Gegen Süßhunger sind Obst und Karotten eine probate Hilfe.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten offen herumstehen. So schützen Sie sich selbst und Ihre Kinder davor, aus Langeweile oder Gedankenlosigkeit ohne besonderen Appetit Bonbons, Gummibärchen, Schokolade oder Kekse zu essen.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind möglichst daran, die Zähne zu putzen, sich den Mund auszuspülen oder einen Apfel zu essen, nachdem es Bonbons gelutscht hat.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen darf nichts mehr gegessen werden. Späte „Bett-hupferl“ nagen an den Zähnen.
- Halten Sie sich bitte selbst an die Regeln – wer ständig nascht, kann kein Vorbild sein.

Übrigens: Ein sparsamerer Umgang mit Zucker könnte sich auch als willkommener Beitrag zur Bekämpfung der aktuellen Energiekrise entpuppen. Für die technische Gewinnung einer Tonne Zucker werden nämlich 900 Kilowattstunden Energie benötigt.

14.09.2022 10:30
 Giulia Roggenkamp
 Stiftung Kindergesundheit
www.kindergesundheit.de