

Lust auf Süßes ?

Nicht nur in der dunklen Jahreszeit hat Süßes Saison, wenngleich hier auch ein Höhepunkt des Verzehrs zu verzeichnen ist. Warum sind denn all die Leckereien vor allem, aber nicht nur, bei Kindern so beliebt? Ist es nur der Geschmack? Oder wird mit dem Verzehr von Süßigkeiten mehr verbunden? Liegt es an der ständigen Verfügbarkeit oder ist die Werbung verantwortlich? Warum gibt es Personen, die sich als "Schokoholics" bezeichnen? Sind daran etwa unsere Gene schuld?

Alle Jahre wieder...

Vanillekipferl, Dominosteine, Marzipankartoffeln – süß muß es sein zu Weihnachten. Das Fest der Feste ohne Plätzchenteller, ohne Stollen, Baumkuchen o.ä. – einfach undenkbar. Strenggenommen ist es nicht erst Weihnachten so weit. Die Spekulations-Saison beginnt schon wesentlich früher, zumindest in den Regalen der Supermärkte. Etwa ab Anfang September findet sich das reichhaltige Angebot weihnachtlicher Spezialitäten günstig und unübersehbar positioniert im Gang eines jeden Supermarktes

Zucker wurde bereits um 300 n. Chr. in Ostindien aus Zuckerrohr hergestellt. Mitte des 18. Jahrhunderts entdeckte Marggraf, ein Apotheker, daß auch aus der Runkelrübe Zucker gewonnen werden kann. Diese Entdeckung war maßgeblich dafür verantwortlich, daß Zucker später zu einem billigen, allzeit verfügbaren Genußmittel wurde. Da dem Menschen die Süß-Präferenz angeboren ist – sogar Babys lächeln selig, wenn sie Zuckerlösung bekommen – wurde er mit der Verbreitung des Zuckers von der Notwendigkeit entbunden, süße Früchte zu sammeln oder Bienen den Honig abzutrotzen.

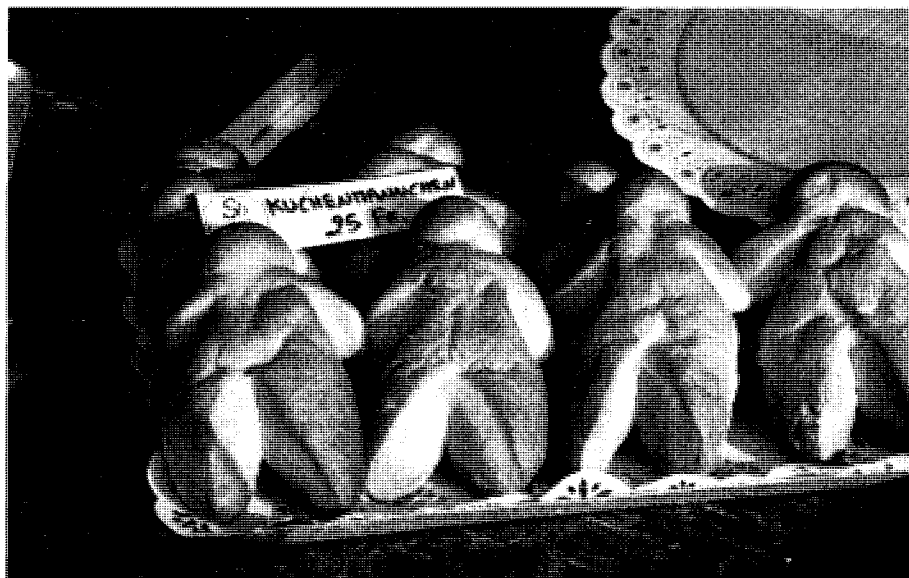
Wir haben also von Geburt an eine Vorliebe für Süßes. Damit wäre erklärt, warum Honigprinten und Lebkuchen spätestens Mitte September in unserem Einkaufswagen zu finden sind. Aber steckt nicht doch mehr dahinter ?

Brave Kinder werden mit Schokolade belohnt. Ein Kind, das weint, bekommt Gummibärchen zum Trost. Zu Ostern und zu Weihnachten gibt's Süßigkeiten. Wenn Besuch kommt, wird Kuchen gebacken. Der lieben Frau/ Mutter/ Oma/ Tante schenkt man eine Schachtel Pralinen zum Hochzeitstag/Muttertag/Geburtstag... Die Liste ließe sich noch beliebig fortsetzen. Süßes hat also den Beigeschmack von Belohnung, Trost, Anerkennung und Wertschätzung. Wen wundert es, daß z.B. bei Frust oder Kummer die Schokolade als "Trostspender" herhalten muß.

Ebenso sollen die selbstgebackenen Plätzchen den Weihnachtszauber der

Kindheit zurückbringen. Schon der Duft, der durch's Haus zieht, sorgt für Gemütlichkeit und Weihnachtsstimmung. Und wenn die Zeit zum Selberbacken nicht ausreicht, tun's auch die fertig verpackten Exemplare aus der Fabrik. Diese Illusion wird mit Hilfe mannigfaltiger Werbespots aufrecht erhalten. Dazu noch der spezielle Kaffee, und das Familienglück ist perfekt...

So hat letztlich eine einfache chemische Verbindung aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff – der Zucker – mit vielerlei Zutaten zu Süßigkeiten verarbeitet, enormen Einfluß auf unser Seelenleben.



Laßt uns froh und munter sein...

Tatsächlich greift Zucker in den Serotonin-Stoffwechsel des Gehirns ein. Serotonin ist ein Botenstoff (Neurotransmitter) der im Gehirn sozusagen "gute Nachrichten" von Zelle zu Zelle weitergibt und uns somit Lebenslust vermittelt. Ist der Serotonin-Spiegel im Gehirn hoch, fühlen wir uns wohl und haben gute Laune. Durch den Verzehr von Zucker bzw. Süßigkeiten kommt es infolge eines komplizierten Regelmechanismus zum Anstieg des Serotonin-Spiegels im Gehirn und damit zu eben diesem Effekt: die Stimmung steigt.

Einen ähnlichen Einfluß hat das Tageslicht. Bei Sonnenschein wird der Abbau von Serotonin zu Melatonin gehemmt. Auch dadurch bleibt der Serotonin-Spiegel hoch und wir fühlen uns, als könnten wir Bäume ausreißen. Im Dunkeln dagegen baut der Körper Serotonin zu Melatonin ab, der Spiegel im Gehirn sinkt, wir werden melancholisch und träge.

Wen wundert es da noch, daß in der (dunklen) Adventszeit, wenn die Tage kürzer werden und das Licht dämmeriger ist, der Süßhunger steigt. Automatisch begegnen wir der "Winterdepression" mit dem Konsum von Süßigkeiten. Die Berge von Naschereien, die im Supermarkt aufgebaut sind, rennen sozusagen "offene Türen" ein. Ein Zufall?

Im Hochsommer dagegen, wenn draußen die Sonne lacht, würde wohl kaum jemand zu Butterplätzchen und Zimtsternen greifen. Gibt es hier vielleicht einen Zusammenhang mit der Vermarktungsstrategie einiger Süßwarenhersteller, die ihr Produkt im Sommer vom Markt nehmen, um im Herbst ein großartiges Comeback zu feiern?

Besonders beliebt unter der großen Auswahl an Süßigkeiten ist die Schokolade. Als Seelentröster scheint sie noch geeigneter zu sein als jede andere Nascherei. Und ein echter "Schokoholic" läßt sich nicht mit Lakritz abspeisen.

Entdeckt wurde die Schokolade 1519 von den Spaniern in Mexiko. Aber erst als man auf die Idee kam, dem ursprünglich bitteren Getränk Zucker beizumengen, trat sie ihren Siegeszug um die ganze Welt an. Neben ihren Hauptbestandteilen Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker, Milch bzw. Milchpulver, Sahne und Lecithin enthält die Schokolade über 500 verschiedene Geschmacksstoffe, die beim Verzehr freigegeben werden.

Abgesehen von dieser Geschmacksfülle bleibt die Frage, was denn nun den besonderen Reiz gerade der Schokolade ausmacht. Auch der Schokoladenkonsum erreicht seinen jährlichen Höhepunkt zur Weihnachtszeit. Dieses Phänomen, das bereits für Süßigkeiten im allgemeinen beschrieben wurde, deutet darauf hin, daß die Wirkung des Zuckers eine Rolle spielt, der ja in Schokolade reichlich vorhanden ist.

Dazu kommen noch weitere Effekte anderer Inhaltsstoffe, die für die "süße

La Fermette

Deux adresses pour mieux vous servir

Rue de Luxembourg, 23
BERELDINGEN
Tél./Fax: 33 10 31

Centre "Les Arcades"
NIEDERANVEN
Tél. 34 84 86 / Fax 34 61 49

Meilleurs Voeux

*Nous vous souhaitons de très joyeuses Fêtes de Noël
ainsi qu'une bonne et heureuse Nouvelle Année*

Magasin spécialisé en alimentation biologique, diététique et naturelle
Boulangerie artisanale au levain et Boucherie traditionnelle
(Produits du terroir, Poulets biologiques)

Sucht" verantwortlich sind. So finden sich das Theobromin mit seiner coffe-inähnlichen, anregenden Wirkung und das Phenylethylamin, welches dem bereits erwähnten Serotonin in seiner Wirkung ähnelt und beispielsweise unser Gehirn überflutet, wenn wir uns verlieben. Außerdem enthält Schokolade einen Stoff namens Anandamid, der einer berauschenden Substanz der Cannabispflanze sehr ähnlich ist.

Bei der Herstellung von Schokolade entstehen zusätzlich noch bestimmte Verbindungen, die eine morphinähnliche Wirkung besitzen. Nach dem Prinzip der körpereigenen Endorphine greifen diese von außen zugeführten "Exorphine" in die Schmerzbekämpfung des Körpers ein.

All diese Substanzen liegen letztendlich nur in sehr geringen Mengen in der Schokolade vor, sind aber dafür verantwortlich, daß es so schwer fällt zu widerstehen – besonders, wenn die Tafel einmal angebrochen ist.

Allein in Deutschland wurden 1995 über 680 000 Tonnen Schokolade verzehrt, was etwa 84 Tafeln pro Person entspricht. Eine wichtige Rolle für die Beliebtheit der Schokolade spielt sicher auch ihr Preis - im Vergleich zu anderen Genußmitteln ist sie billig. Diesen "kleinen Luxus" im Alltag kann sich eigentlich jeder leisten.

Ihr Kinderlein kommet...

Angesichts des emotionalen Stellenwertes, den Zucker in Form von Süßigkeiten hat und unter Berücksichtigung seiner stoffwechselphysiologischen Wirkungen, ergibt sich vor allem für Eltern die Frage, wie ein sinnvoller Umgang mit Süßem aussehen kann.

Zur Zeit liegt der Zuckerverzehr in Prozent der Energiezufuhr bei Kindern und Jugendlichen von 2 bis 18 Jahren bei 14%, von der WHO werden 10 % für tragbar gehalten. Aus ernährungsmedizinischer Sicht kann die Aufnahme von Zucker nicht als negativ an sich verurteilt werden, jedoch steht die Zahnkaries in direktem ursächlichen und der Altersdiabetes in gewissem Zusammenhang mit dem Verzehr von süßen Lebensmitteln.

Eine rigorose Reglementierung und Verknappung des Angebots an Schokolade, Gummibärchen etc. wird letztendlich die Attraktivität dieses Genußmittels für Kinder und Jugendliche steigern – der Reiz des Verbotenen entsteht. Und spätestens dann, wenn ein Kind in der Lage ist, die begehrten Süßigkeiten mit seinem Taschengeld selber zu erstehen, wird es alles nachholen wollen, was ihm durch strenge Kontrolle vorenthalten wurde. Denn darüber ist das Kind dank der Werbung bestens informiert. Immer neue Süßigkeiten und "Kinderlebensmittel" werden kreiert, auf den Markt gebracht und beworben.

Geht bei der Säuglingsnahrung der Trend in Richtung "ungesüßt" und "ohne Zuckerzusatz", sind die kleinen Snacks für Zwischendurch meist gezuckert und enthalten teilweise Alkohol zu Konservierungszwecken. Verpackung und Werbung sind auf die Zielgruppe "Kinder" zugeschnitten und erfüllen ihren Zweck. Die Konfrontation eines Kindes mit der ganzen verlockenden (Süß-)Warenfülle im Geschäft, in Augenhöhe aufgebaut, führt nicht selten zu tränenreichen Konflikten mit den Erziehungsberechtigten. Häufig wird um des lieben Friedens willen Ruhe "erkauft".

Auch im Umgang mit Kindern findet sich das Wertschätzungsmotiv. Will man dem Kind eine Freude bereiten,

nimmt man eine Tafel Schokolade mit, denn mit Schokolade kann man sogar sagen: "Danke, daß es Dich gibt". Pure Bequemlichkeit ist es, ein quengeliges Kind mit Süßigkeiten ruhigzustellen. Sollten sich die liebenden Eltern und Großeltern da nicht auf die Suche nach Alternativen machen?

Nicht zu unterschätzen in Bezug auf den Süßwarenkonsum ist die Vorbildfunktion der Familie. Schon ein alter Spruch sagt: "Esser werden nicht geboren, Esser werden erzogen. Ein mögliches Ziel und ein lohnenswerter Versuch wäre, den Kindern zu vermitteln, daß Schokolade und andere Süßigkeiten ein Genußmittel sind und gut schmecken.

Das alte Verhaltensmuster "Schokolade bzw. Süßigkeiten zum Trost, Schokolade als Belohnung" aber gilt es zu durchbrechen. Denn was als Kind verinnerlicht wurde, bleibt meist das ganze Erwachsenenleben durch erhalten. Die Schokolade wird zum "kleinen Alltagsluxus" und bekommt damit mehr Bedeutung als ihr zusteht. Könnte man diese Verknüpfung lösen und die Schokolade nur um des Geschmacks willen verzehren, wäre es vielleicht möglich, das richtige Maß zu finden und nach nur *einem* Riegel aufzuhören.

Anne Detzner
Dipl.-Ökotrophologin

Eine Alternative?

