

Experiment "zuckerfrei"

Zucker: ja, nein, vielleicht? Das sagt Internist Dr. Spechter

26.07.2020 | Stand 26.07.2020, 20:03 Uhr

A A A



Verena Roider

Redakteurin



Die Schwerpunkte des Passauer Arztes Dr. Achim Spechter, Facharzt für Innere Medizin, liegen auf Sportmedizin, Notfallmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM) und Naturheilverfahren. –Foto: Hiendl/Archiv

PNP-Redakteurin Verena Roider verzichtet im Selbstversuch auf Zucker. Darüber berichtet sie im [PNP-Blog](#) und spricht mit Experten. Heute mit Internist Dr. Achim Spechter.

Es ist ganz viel Kopfsache, dass der Mensch Süßes isst, sagt der Passauer Internisten Dr. Achim Spechter zum Thema. Um sich zu belohnen und weil es einfach schmeckt. Doch Spechter sagt auch, dass der menschliche Körper unbedingt Zucker braucht. Deshalb solle man keinesfalls ganz auf Kohlenhydrate verzichten.

Sinnvoll sei es allerdings, Monosaccharide, also den raffinierten Zucker, zu reduzieren. Man kann Zucker also nicht über einen Kamm scheren. Oder wie der Internist sagt: "Zucker ist nicht Zucker und Kohlenhydrat ist nicht Kohlenhydrat."

Das komplette Interview im Wortlaut:

Was sagen Sie als Internist, Sport- und Ernährungsmediziner. Braucht der menschliche Körper Zucker?

Dr. Achim Spechter: Unbedingt. Zucker sind Kohlenhydrate. Und Kohlenhydrate sind Grundnährstoffe wie auch Fette und Eiweiß. Aber Zucker ist nicht Zucker und Kohlenhydrat ist nicht Kohlenhydrat.

Das heißt, nicht jede Art von Zucker ist ungesund...

Spechter: Nein. Sinnvoll ist es, Monosaccharide zu reduzieren, also raffinierten Zucker. Es gibt aber Einsatzformen, wo man auch den raffinierten Zucker braucht.

Und wo?

Spechter: Zum Beispiel im Wettkampfsport, um schnell Energie zu bekommen. Aber auch das wird häufig überschätzt. Denn nicht Zucker ist unser Hauptlieferant für Energie, sondern das Fettgewebe. Deshalb ist Ausdauertraining so wichtig, weil damit

der Fettstoffwechsel trainiert wird.

Da muss ich an die sogenannte ketogene Ernährung denken, bei der auf Kohlenhydrate verzichtet und dagegen auf fettreiche Ernährung gesetzt wird...

Spechter: Die ketogene Ernährung ist umstritten. Sie kann im Profisport einen möglicherweise siebringenden Vorteil bringen.

Wie das?

Spechter: Bei dieser Ernährung wird der Körper so umgepolst, dass er so lange wie möglich von Fett zehrt und die Kohlenhydratreserven erst möglichst spät - zum Beispiel bei einem Zielspurt - in Anspruch nimmt. Bei der Fettverbrennung benötigt der Körper allerdings deutlich mehr Sauerstoff pro Energieeinheit als bei der Kohlenhydratoxidation. Profis leben deshalb von ihren Fettreserven.

Also kein Ernährungskonzept für den Laien?

Spechter: Nein. Der Laie sollte sich ausgewogen ernähren.

Also darf man alles essen, aber auf die Mischung kommt es an?

Spechter: Genau. Es gibt per se keine schlechte Ernährung. In den Vordergrund sollte man die Verträglichkeit stellen. Patienten empfehlen wir in unserer Praxis keine Diäten, auch nicht bei Adipositas, also Fettleibigkeit.

Sie halten nichts von Diäten?

Spechter: Beim Gesunden halte ich wenig davon. Die wichtigste und sinnvollste Diät ist für mich die Kalorienreduktion. Die Zusammensetzung der Ernährung ist dabei egal. Es kommt auf die Kaloriendichte an. Stoffwechselerkrankungen entstehen hauptsächlich durch eine übermäßige Nahrungsaufnahme. Ich bin Sportmediziner und als solcher ein starker Befürworter, dass im Fokus eines gesunden Lebens mehr die Bewegung, als die Ernährung steht. Es gibt Studien, die belegen, dass ein Übergewichtiger, der fit ist, eine längere Lebenserwartung hat als ein Normalgewichtiger, der unfit ist. Die Fitness ist entscheidend.

Dann darf man theoretisch alles essen, aber in Maßen?

Spechter: Genau. Es sollte abwechslungsreich sein. Ernährung soll Spaß machen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Macht es dann überhaupt Sinn, auf den raffinierten Zucker zu verzichten bzw. ihn zu reduzieren?

Spechter: Doch. Ich bin auch ein Befürworter von Zuckerampeln auf Lebensmitteln, damit die Verbraucher den versteckten Zucker leichter erkennen, und von einer Zuckersteuer auf Softdrinks etc.. Denn die Masse macht den raffinierten Zucker schädlich. Karies bei Kleinkindern, aber auch Übergewicht und Diabetes sind Krankheitsbilder, die durch einen übermäßigen Zuckerkonsum entstehen können. Das ist unserer zivilisatorischen Lebensweise geschuldet. Diese Lebensweise fördert Bequemlichkeit und körperliche Inaktivität, was wiederum Übergewicht zur Folge hat. Übergewicht ist meist also lebensstilbedingt und könnte vermieden werden. Bei einigen Krankheiten kann man viel mit der Ernährung steuern. Aber eine Diät ist da nicht die einzige Lösung.

Was wären denn weitere bzw. ergänzende Ansätze?

Spechter: Man muss den Menschen im Gesamten sehen und sich nicht nur auf eine Diät fixieren. Ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, nicht rauchen - einfach bewusster Leben. Das spielt alles eine Rolle.

Es wird vielen Lesern gefallen, dass eine Diät nicht unbedingt das Mittel der Wahl ist.

Spechter: Eine Diät ist oft ein Verzicht. Und ein Verzicht nimmt die Lebensfreude. Und hat man keine Lebensfreude, hat man auch keinen Antrieb, dass man sich zum Beispiel mehr bewegt. Probleme unserer heutigen Gesellschaft sind schlechtes Zeitmanagement und viel Stress, der zum Beispiel durch fehlende Anerkennung im Job entsteht. Und sind wir gestresst, belohnen wir uns gerne mit Süßem.

Also essen wir Süßes, damit es uns besser geht.

Spechter: Um uns zu belohnen und weil uns das Süße schmeckt. Das ist ganz viel Kopsache. Aber das werden wir nicht aus der Gesellschaft wegbekommen. Wir könnten uns ja anstelle von Schokolade zum Beispiel auch mit gesundem Obst oder – noch besser – mit einem tollen Foto belohnen, dass wir von uns machen, wenn wir auf einen Berg gestiegen sind. Oder wir sehen die Schweißperlen als Belohnung für unsere Anstrengung.

Dr. Achim Spechter ist niedergelassener Arzt in der Gemeinschaftspraxis Dres. Spechter/Stadler/Sauer in Passau. Die Schwerpunkte des Facharztes für Innere Medizin liegen auf Sportmedizin, Notfallmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM) und Naturheilverfahren. Sein besonderes Steckpferd: die internistische Sportmedizin. Spechter war jahrelanger Betreuer und Arzt der Straßenrad-Nationalmannschaft der Profiradteams Coast, Bianchi und Gerolsteiner - auch bei der Tour de France. Der Mediziner ist Spezialist zu Fragen der Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Ernährung etc. im Hochleistungsausdauersport wie auch im Breitensport.

Mehr dazu