

Weniger ist mehr

Nicht nur in Kuchen, Schokolade und Süßigkeiten steckt Zucker. Auch Lebensmittel wie Müsli, Joghurt oder Tomatensoße gehören zu den **Zuckerbomben**. Unterstützen Sie Ihre Kunden dabei, zuckerärmer und gesünder zu leben.



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

Überall steckt Zucker drin und egal, ob bewusst oder unbewusst konsumiert, er kann krank machen. Sogar vermeintlich gesunde Säfte oder Smoothies enthalten Zucker. Doch warum fahren die meisten Menschen eigentlich so auf Zucker ab? Zum einen existiert in der Natur kein Gift, das zuckrig schmeckt – süße Nahrungsmittel halten wir also für ungefährlich. Zum anderen wird bereits die Muttermilch als süß empfunden. Hinzu kommt, dass Kinder häufig zur Belohnung Süßigkeiten erhalten und Menschen daher mit Zucker etwas Positives verbinden.

Der Organismus kann Glucose aus der Nahrung gewinnen. Haushaltszucker ist somit ernährungsphysiologisch nicht bedeutsam, er dient lediglich als Geschmacksträger. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet, täglich maximal zehn Prozent der Gesamtenergie in Form von freiem Zucker aufzunehmen. Bei einer Kalorienaufnahme von 2000 Kilojoule am Tag entspricht dies 50 Gramm Zucker. Eine höhere Zufuhr begünstigt die Entwicklung von Karies, Diabetes mellitus oder kardiovaskulären Erkrankungen.

Tipps für die Beratung Es gibt demnach viele Gründe, den

Zuckerkonsum in Maßen zu halten, doch manchmal ist das gar nicht so leicht. Verschiedene Vorschläge helfen Ihren Kunden, den Verzehr freier Zucker zu vermindern: Eltern sollten darauf achten, dass sich Kinder gar nicht erst an die hohe Zuckermenge gewöhnen, und sollten ihren Sprösslingen keine stark zuckerhaltigen Lebensmittel anbieten. Zuckergesüßte Getränke können durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt werden. Manchmal hilft es, ein Ernährungstagebuch zu führen, um auf diese Weise die persönlichen Zuckerfallen zu entlarven. In Fertig- und Tiefkühlgerichten ist viel Zucker enthalten, daher lautet die Empfehlung,

frisches Essen selbst zu kochen. Man sollte sich ebenfalls abgewöhnen, hungrig einkaufen zu gehen, denn die Versuchung, eine Tafel Schokolade oder Ähnliches mitzunehmen, ist dann besonders groß. Es ist hingegen sinnvoll, zuckerfreie Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte oder Gemüse, mit denen man den kleinen Hunger zwischendurch stillen kann, zuhause vorrätig zu halten. Raten Sie Ihren Kunden die Angaben auf den Verpackungen genau zu lesen, um auch versteckte Zucker zu identifizieren. Namen, hinter denen sich Zucker verbergen, sind Saccharose, Dextrose, Maltodextrin, Lactose und Glucose- oder Fructosesirup. Eine Alternative zum Zucker bieten kreative Gewürze oder frische Kräuter, die den Geschmack von Gerichten verfeinern.

Gemeinsam gelingt es oft besser, sich dem Kampf gegen den Zucker zu stellen – warum nicht einfach mal eine Zuckerfrei-Challenge mit Freunden oder dem Partner starten?! PTA und Apotheker sollten ihren Kunden allerdings empfehlen, die Ziele nicht zu hoch zu stecken. Sie sollten die Aufnahme des Zuckers nach und nach reduzieren, damit es nicht zu Rückfällen kommt. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin

VERSTOPFUNG?

MIT DULCOLAX® UND DULCOSOFT® GEHEN IHRE KUNDEN BEFREIT DURCH DEN TAG.

Betroffene wünschen sich effektive Hilfe – abgestimmt auf ihre Bedürfnisse. Deswegen bietet Dulcolax® verschiedene Lösungen für Ihre Beratung:



Dulcolax® Dragées wirken planbar über Nacht:
nach ca. 6 – 12 h.



Dulcolax® Zäpfchen wirken schnell:
nach ca. 15 – 30 min.



DulcoSoft für eine schonende Erleichterung,
ohne plötzlichen Drang.



Dulcolax® Dragées/Dulcolax® Suppositorien. Wirkst.: Bisacodyl. **Zusammens.:** Arzneil. wirks. Bestandt.: 5 mg Bisacodyl/magensaftresistente Tablette bzw. 10 mg Bisacodyl/Zäpfchen. Sonst. Bestandt.: **Dragées:** Arab. Gummi, Carnaubawachs, Farbstoffe Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), u. Titandioxid (E 171), Glycerol, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Maisstärke, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:2), natives Rizinusöl, modifizierte Stärke, Sucrose, Talkum, gebleichtes Wachs. **Suppositorien:** Hartfett **Anw.-geb.:** Zur Anwdg. b. Obstipation, b. Erkrank., die eine erleichterte Defäkation erford., sowie zur Darmentleer. b. diagnost. u. therapeut. Eingriffen am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax® Dragées/Suppositorien oh. differentialdiagnost. Abklär. d. Verstopfungsurs. nicht tägl. od. über einen läng. Zeitraum eingenom. bzw angew. werden. **Gegenanz.:** Überempfindlichk. geg. Bisacodyl, Farbstoff Gelborange S od. sonst. Bestandt., Darmobstrukt., Ileus od. akute Erkrank. d. Magen-Darm-Trakts (z. B. entzündl. Erkrank., akute Appendizitis), starke Bauchschmerzen im Zusammenh. m. Übelkeit od. Erbr., d. Zeichen einer schw. Erkrank. sein können, seltene angebor. Unverträglichk. geg. einen Bestandt. d. AM, Stör. d. Wasser- u. Elektrolythaushaltes (z. B. erhebl. Flüssigkeitsmangel d. Körpers), **Dragées:** Kdr. < 2 J., **Suppositorien:** Kdr. < 10 J.; **Nebenw.:** Immunsyst.: Selt. Überempfindlichkeitsreakt. Nicht bek. anaphylakt. Reakt., angioneurot. Ödem. Farbst. Gelborange S kann allerg. Reakt. hervorr. Stoffw./Ernähr.: Nicht bek. Dehydratation. GIT: Häuf. Bauchkrämpfe, Bauchschm., Diarrhoe, Übelk. Gelegentl. Erbrechen, Blutbeimengung i. Stuhl (Hämatochezie), Bauchbeschw., anorekt. Beschw. Nicht bek. Colitis. Nerven: Gelegentl. Schwindel. Nicht bek. Synkope. Verfügb. Informat. lassen verm., dass es sich hierb. um eine vasovag. Antw. auf Schm. i. Bauchraum od. d. Defäkation handelt. Unsachgemäße Anwdg. (zu lange u. zu hoch dosiert) kann z. Verlust v. Wasser, Kalium u. a. Elektrolyten u. dadurch zu Stör. d. Herzfkt. u. zu Muskelschw. führen, insb. bei gleichz. Einnah. v. Diuretika u. Kortikosteroiden. Die Empfindlichk. ggü. Herzglykosiden kann verstärkt werden. **Warnhinw.:** Dulcolax® Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose. **Apothekenpflichtig. Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: Dulcolax® Dragées: Juni 2018/ Dulcolax® Suppositorien: Juni 2020**