

POWERFOOD gegen Zuckerlust

Zucker ist wie eine „Droge“, die uns täglich im Griff hat. Wie Zucker unseren Körper schädigt, zeigt sich oft erst später: Schlechte Konzentration, Aggressionen, Übergewicht oder sogar Zuckerkrankheit (Diabetes) können Folgen von zu viel Zucker in Lebensmitteln sein.

Welche Folgen kann zu viel Zucker im Essen haben?

Das Projekt POWERFOOD

Gesunde Ernährung gibt uns Energie, die wir über den ganzen Tag benötigen. Das war das Jahresthema einer Klasse in einer Mittelschule. Zwei Ernährungsberater begleiteten die Schülerinnen und Schüler ein Jahr lang. Einmal im Monat kamen Tobias und Anna abwechselnd und klärten auf.

Wie heißen die beiden Ernährungsberater?

Das Frühstück

Die 12-jährige Barbara hatte keine Lust auf Frühstück. Sie wollte nach dem Aufstehen überhaupt nichts essen. Außerdem wurde die Zeit morgens öfters knapp. Das Mädchen schnappte sich öfters ein Schokohörnchen als Frühstückersatz. Das Ernährungstraining von Anna brachte einen Wechsel in die Gewohnheiten der Zwölfjährigen. Anna erklärte mit einfachen Worten, warum denn die Schülerin in der Schule so müde war und sich nicht konzentrieren konnte.

Das Gehirn hat den meisten Energieverbrauch. In der Schule müssen die Schüler Stunde für Stunde konzentriert und aufmerksam sein.

Welches Organ hat den höchsten Energieverbrauch?

Der „ZuckerJo-Jo-Effekt“

Das Lieblingsthema des Ernährungsberaters Tobias war der „Zucker-Jo-Jo-Effekt“. Er erklärte immer wieder, dass das Übermaß an Zucker kurzfristig den Hunger stillt. Der Körper verlangt jedoch immer wieder nach einer neuen Ration Zucker. Sehr viele Schüler konsumierten täglich zuckerhaltige Limonaden und naschten zwischendurch süße Leckereien. Tobias klärte immer wieder auf, dass ein gesundes Maß an Zucker vollkommen in Ordnung ist, ein Übermaß jedoch „süchtig“ machen kann und sehr schädlich ist. Von nun an achteten die Schüler auf das Trinken von viel Wasser oder ungesüßten Getränken.

Was kann ein Übermaß an Zucker mit dir machen?

Powerfood gegen zu viel Zucker

Das Tolle an diesem Projekt war, dass nichts verboten wurde. Hin und wieder Schokolade, Kuchen oder ein Brot mit süßem Aufstrich sind okay. Wie wichtig jedoch gesunde Ernährung für konzentriertes Lernen ist, wurde den Schülern durch die Erklärungen der Trainer bewusst. Wie schaffe ich es, weniger Zucker zu mir zu nehmen?

Ein paar Tipps

- Starte mit einem gesunden Frühstück in den Tag! Nimm dir dafür Zeit.
- Auf das Trinken nicht vergessen. Zu wenig Flüssigkeit führt zu Müdigkeit und Leistungsabfall. Wasser oder ungesüßte Getränke sollten immer in einer Flasche dabei sein.
- Wenn du etwas zum Naschen brauchst, nimm etwas Gesundes wie Trockenfrüchte oder Nüsse. Sie geben Energie, die länger anhält.
- Setze Vollkornprodukte auf deinen Speisezettel. Sie enthalten viele Nähr- und Ballaststoffe und sättigen länger.
- Lies beim Einkaufen die Etiketten der Produkte durch und finde heraus, in welchen Zucker enthalten ist. Je weniger Zucker man isst, desto weniger schreit dein Körper nach Süßem.