

Die Rolle von Kohlenhydraten in der Ernährung (5)

Warum lieben wir Süßes?

Schokolade, Bonbons, Zuckerwatte - da strahlen alle Kinder, wenn Sie etwas Süßes schlecken dürfen, und auch viele Erwachsene sind echte Schleckermäuler. Doch warum mögen wir Süßes so gerne? Welche Rolle spielen die Gene bei unseren geschmacklichen Vorlieben, und welchen Einfluss haben Umwelt und Erziehung? Mit diesen Fragen beschäftigten sich international anerkannte Wissenschaftler auf der Fachtagung „Kohlenhydrate in der Ernährung - Freund oder Feind?“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM).

Süßer Geschmack signalisiert sicheres Essen

In unserem Mund gibt es eine Vielzahl von Sinneszellen, die den Geschmack und Geruch der Nahrung aufnehmen. Die meisten von ihnen befinden sich auf der Zunge. Dort schmecken wir „süß“, „salzig“, „sauer“ und „bitter“. Den süßen Geschmack finden alle Menschen besonders angenehm. Salziges und Saures mögen wir sofern die Konzentration nicht zu hoch ist. Bitterer Geschmack wird eher skeptisch bewertet, denn viele Gifte schmecken bitter. Auf der DGEM-Fachtagung

wies Prof. Dr. Lehnert von der Universitätsklinik Magdeburg darauf hin, dass die Prüfung von Lebensmitteln über den Geschmack früher überlebenswichtig war, denn bitter schmeckende Lebensmittel waren riskant und wurden besser gemieden, während süßer Geschmack auf ein ungefährliches und nahrhaftes Lebensmittel schließen ließ.

Alle Babys mögen Süßes

Die Vorliebe für süßen Geschmack ist angeboren. Alle Babys mögen Süßes, und mit der süß schmeckenden Muttermilch bekommen sie gleich die passende Nahrung serviert. Auch viele Kinder sind Schleckermäuler, jedoch nicht alle im gleichen Maße. Wie viel Süßes ein Kind mag, scheint vor allem durch die Erbanlagen bestimmt zu sein. So berichtete Prof. Dr. Lehnert, dass Kinder im Test eine höhere oder geringere Zuckerkonzentration bevorzugten, je nachdem, wie ein bestimmtes Gen (TAS2R38 auf Chromosom 7q) bei ihnen ausgeprägt war. Bei Erwachsenen wird diese genetische Grundeinstellung zu Süßem jedoch teilweise überlagert durch Erfahrungen und Einflüsse von außen.

Süßes wirkt als Belohnung im Gehirn

Möglicherweise mögen wir Süßes auch deshalb so gerne, weil es Gefühle von Glück und Be-

lohnung auslösen kann. Zumindest bei Tieren setzte der Konsum von Zucker körpereigene Opiate frei, berichtete Prof. Dr. Lehnert von entsprechenden Forschungsergebnissen. Beim Menschen konnte man feststellen, dass das Essen einer „Lieblingsmahlzeit“ Bereiche im Gehirn anregte, die mit Belohnungsmechanismen aber auch mit Suchtverhalten im Zusammenhang stehen.

Widersprüchliche Rolle der Erziehung

Bei Kindern scheint viel Süßes die Lust auf weitere Leckereien zu verstärken. Untersuchungen ergaben, dass bereits nach acht Tagen, in denen wiederholt eine süße Limonade angeboten wurde, die Kinder diese Limonade deutlich bevorzugten. Und Kinder, deren Eltern den Süßigkeiten-Konsum der Kinder streng regulieren, aßen weniger zuckerhaltige Lebensmittel zu den Mahlzeiten. Doch ganz so einfach scheint die Frage nach dem richtigen Erziehungsstil nicht zu sein. Denn gerade die Kinder, die zu Hause wenig Süßes bekommen, entschieden sich im Test häufiger für die süßeste Limonade als andere Kinder. Ein bewusster, aber lockerer Umgang mit Süßigkeiten ist möglicherweise der beste Weg, um Kindern zu zeigen, wie Süßes sinnvoll in den Alltag integriert werden kann. So können sie auch als Erwachsene ih-

re Vorliebe für den süßen Geschmack maßvoll und unbeschwert genießen.

Die Beiträge der Tagung „Kohlenhydrate in der Ernährung - Freund oder Feind?“ sind erschienen im Supplement S1 der Fachzeitschrift „Aktuelle Ernährungsmedizin“, Thieme-Verlag, Band 31, Februar 2006, Seite 1-110.