

Was ist Zucker?

Bevor wir uns in der neuen Ausgabe unseres Gesundheitsbriefes ausführlich mit dem Thema Zucker beschäftigen, ist es wichtig herauszufinden, was überhaupt mit Zucker gemeint ist. Dabei geht es nicht nur um das, was man beim Backen in den Kuchenteig schüttet oder das, was Nutella süß schmecken lässt. Zucker ist mehr als der klassische Haushaltszucker. In Wahrheit gibt es nämlich sehr viele verschiedene Arten. Grundsätzlich kann man Zucker in folgende verschiedene Arten einteilen:



Da gibt es die Einfachzucker bzw. Monosaccharide. Beispiele für solche Kohlenhydrate – so werden Zucker auch oft genannt, da die Moleküle aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen bestehen - sind z.B. Frucht- oder Traubenzucker. Da deren Moleküle im Gegensatz zu den anderen Zuckern viel kleiner sind, können sie vom Körper schneller aufgenommen werden, was eine frühere Wirkung zur Folge hat.

Unser Haushaltszucker oder der Milchzucker bestehen jeweils aus zwei dieser Einfachzucker und werden deshalb Disaccharide genannt. Saccharose, also der Haushaltszucker, ist zum Beispiel eine Verbindung von zwei Frucht- und Traubenzuckermolekülen. Damit diese vom Körper aufgenommen werden können, müssen Disaccharide in ihre Einzelteile zerlegt werden, wodurch sie zwar erst später in die Zellen gelangen, jedoch länger Energie liefern können.

Neben Ein- und Zweifachzuckern gibt es auch Verbindungen, an denen hunderte Einfachzucker beteiligt sind. Diese Verbindungen werden auch Polysaccharide genannt. Stärke und Glykogen sind Beispiele dafür.

Im weiteren Verlauf unseres Gesundheitsbriefes sind sie jedoch weniger relevant.

Mitwirkende: Valentin Jäckel, Simon Golletz