

Zucker macht süchtig und schürt Alkoholmissbrauch

Zucker macht Ratten abhängig und beeinflusst ihr Gehirn ähnlich wie Heroin und Kokain. Das hat Bart Hoebel von der Princeton University gezeigt. "Zuviel Zucker führt zu langfristigen Änderungen im Hirn und erhöht auch die Gefahr für den Missbrauch anderer Drogen", so Hoebels.

Es bestehe ein enger Zusammenhang zwischen [Drogensucht](#) und unnatürlichem Verlangen nach natürlichen Substanzen wie [Zucker](#). "[Zucker](#) ist eine [Droge](#)", bestätigt gegenüber presstext auch die deutsche Therapeutin und Heilpraktikerin Inke Jochims, die in Buchveröffentlichungen die Zuckersucht thematisiert hat. Parallelen der Wirkung von [Zucker](#) und [Alkohol](#) liegen für sie auf der Hand. "Auch [Zucker](#) schüttet Endorphine aus und bewirkt damit einen [Rausch](#). Chemikalisch gesehen ist [Alkohol](#) eigentlich ein [Zucker](#)", so die Buchautorin.

Das Forscherteam der Princeton University entzog zuckergewöhnten Laborratten für gewisse Zeit den Süßstoff. Um ihn wieder zu bekommen, steigerten die Tiere ihre Arbeitsleistung und fraßen dann mehr [Zucker](#) als jemals zuvor. Damit bestätigen sich laut Studienleiter die langfristigen Änderungen im Gehirn bei häufigem Zuckerverzehr. Hinweis für Suchtwirkung gibt auch das destruktive Verhalten der Ratten in der Entzugszeit. Sie steigerten ihren Alkoholkonsum deutlich und reagierten auf sonst wirkungslose Mengen von [Aufputzmitteln](#) hyperaktiv. Außerdem begannen sie mit den Zähnen zu zittern und verkrochen sich in geschützte Bereiche ihres Geheges statt mit gewöhnlicher Neugier die Gegend zu erkunden.

Eine Erklärung für diese Wirkung kann das Glückshormon Dopamin liefern, dessen Spiegel beim Zuckerverzehr erhöht wird. Nach einem Monat Zuckeressen gewöhnte sich das Gehirn der Ratten an den hohen Spiegel und baute einen [Teil](#) der Rezeptoren für diese Chemikalie ab. Um noch dieselbe Motivation und Belohnung auszulösen, waren daher viel höhere Dosen nötig. Diese Wirkungen gleichen denen, die bisher bekannte Suchtgifte auslösen. Ob die Ergebnisse der Rattentests auch für den Menschen relevant sind, könne laut Hoebel erst durch weitere Forschungen festgestellt werden. Naheliegend sei jedoch eine Verknüpfung zwischen den Auswirkungen von Zuckerkonsum im Gehirn mit [Essstörungen](#).

Die Heilpraktikerin Inke Jochims ist von der Suchtwirkung des Zuckers beim Menschen überzeugt. Zuckersucht beginne, wenn die Kontrolle über den Zuckerkonsum entgleitet. "Wer sich vornimmt, an einem Tag keine [Schokolade](#) zu essen, zu Mittag jedoch schon drei Tafeln hinter sich hat, ist eindeutig süchtig." Frauen hätten laut Jochims aufgrund ihres tieferen Serotonin-Spiegels ein höheres Risiko zur Zuckersucht als Männer. Männern bereitet wiederum eher der Dopaminspiegel Probleme und macht sie leichter anfällig für [Alkoholsucht](#). Ein besonderes Problem sei Zuckersucht häufig für Menschen mit [Essstörungen](#). "Viele Bulimiker ernähren sich sogar bewusster als der Durchschnitt, greifen in ihren Attacken jedoch zum [Zucker](#)", so die Heilpraktikerin.

Bis die Zuckersucht von offizieller Seite anerkannt werde, sei es aufgrund zahlreicher wirtschaftlicher Interessen jedoch noch ein weiter Weg. "Die Zuckerlobby versucht, [Zucker](#) als Nahrungsmittel darzustellen", erklärt Jochims. Zunehmend würden jedoch auch Ärzte auf die Problematik des Zuckers aufmerksam. Als wichtigen ersten Schritt in der Therapie von Zuckersüchtigen sieht Jochims, den Zuckerkonsum als Problem anzuerkennen. Als nächstes müsse die Ernährung umgestellt werden. "Eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung ist sinnvoll, sowie auch frische Nahrungsmittel. Denn in bereits verarbeiteten Produkten ist häufig auch [Zucker](#) zugefügt", so Jochims abschließend.