

Nimm deinen Stift und lies mit!

Warum ist Zucker ungesund?

- 01 Zucker steckt in vielen Lebensmitteln. Zuerst denkst du
sicher an Süßigkeiten. Aber das ist noch nicht alles. Auch
in gesunden Lebensmitteln steckt Zucker. Zum Beispiel
in Äpfeln oder Bananen. Gegen diese Lebensmittel sagt
05 aber keiner etwas. Wenn Zucker aber auch in Obst ist,
warum ist er dann schädlich? Es kommt auf die Menge
an. Unser Körper braucht nur wenig Zucker, um gut
zu funktionieren. In Obst und Gemüse ist die richtige
Menge davon enthalten. Deswegen sind sie gesund.
- 10 Das gilt für alle Lebensmittel, die du in der Natur
findest. Süßigkeiten wachsen aber nicht in der Natur. Sie
werden von Menschen gemacht. Deswegen enthalten
sie meistens viel zu viel Zucker. Das schadet unserem
Körper. Aber warum? Aus dem Zucker macht unser
15 Körper Energie. Wir brauchen sie, um zu denken und
um uns zu bewegen. Verbraucht der Körper sie nicht,
speichert er sie für die Notzeiten.

A

B

- Darum werden wir dick, wenn wir zu viel Zucker essen.
Das liegt daran, dass der Körper ihn auch aufnimmt,
wenn er ihn eigentlich nicht mehr braucht. Er speichert
25 ihn für später. Dafür hat er sich einen Trick überlegt. Er
baut den Zucker um und bewahrt ihn auf. Es entsteht
Fett. Wenn wir mal nichts zu essen bekommen, wird
das Fett abgebaut. So kann dein Körper auch ohne
Essen funktionieren. In der Vergangenheit war das
30 praktisch. Die Menschen hatten nicht viel zu essen.
Manchmal haben sie gar nichts gefunden. Der Körper
nutzte dann das gespeicherte Fett. Heute ist das anders.
Wir bekommen immer genug Nahrung. Das Fett wird
nicht mehr abgebaut. Wir werden immer dicker. Das
35 kann verschiedene Krankheiten verursachen. Auch für
die Zähne ist zu viel Zucker nicht gut. Er kann Karies
verursachen. Du solltest also immer genau wissen, wie
viel Zucker du isst. Gegen ein bisschen Schokolade ist
aber trotzdem nichts einzuwenden.

