

Psychotherapie trifft Genuss: Zuckeralternativen im Fokus!

Am 5. Juni 2025 diskutieren Experten in Wien gesundheitliche Aspekte von Zucker und Süßstoffen beim Internationalen Psychotherapie-Kongress.



Ottakring, Österreich - Wie viel Zucker steckt wirklich in unseren Lebensmitteln? Das ist die zentrale Frage, die beim kommenden „Am Puls“ der Sprechstunde aufgeworfen wird. Am 17. Juli 2025 wird Moderatorin Maria Harmer mit Expertinnen wie Alexandra Kautzky-Willer, Internistin am AKH Wien, Rita Bugl, Diätologin an der Klinik Ottakring, und Isabella Kimmeswenger, Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Wien, über die gesundheitlichen Aspekte von Zucker und Zuckeraustauschstoffen sprechen. Studien zeigen, dass Österreicher im Durchschnitt 30 Stück Würfelzucker pro Tag konsumieren und die Versteckten Süßstoffe in Lebensmitteln wie Müsli, Energydrinks und Salatsaucen oft nicht auf den ersten Blick erkennbar sind.

Unter dem Titel „Süße Versuchung – Zucker oder Zuckeraustauschstoffe?“ wird während der Sendung auch die Verwendung alternativer Süßungsmittel unter die Lupe genommen. Dabei liegen synthetische Ersatzstoffe wie Aspartam und Saccharin in vielen als „zuckerfrei“ gekennzeichneten Produkten hoch im Kurs. Der Zuckergehalt ist nicht nur ein gesundheitlicher, sondern auch ein steuerlicher Aspekt, der bei der neuen Psychotherapiegesetzgebung in Österreich Beachtung findet.

Auf den Spuren der Zuckeralternativen

Die Aufregung um Zucker und seine Alternativen ist nicht ganz unbegründet. Eine spannende Erkenntnis ist der Einfluss von Zuckeraustauschstoffen auf das Mikrobiom, das aus Bakterien, Archaeen und Pilzen besteht. Diese Mikroben spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, unter anderem bei der Immunentwicklung und der Abwehr von Krankheitserregern. Sparsame Zuckeralternativen wie Erythrit, das nur 20 kcal pro 100 g liefert, könnten eine Möglichkeit bieten, den Zuckerkonsum zu reduzieren, obwohl die Diskussion über deren gesundheitliche Effekte noch in vollem Gange ist. Die Meinungen über deren Einfluss auf das Mikrobiom sind geteilt und die Studienlage vielfach unklar, so berichtet die SIBO-Academy.

Besonders interessant ist, dass die Wiener Psychotherapie-Szene davon überzeugt ist, dass auch psychische Erkrankungen mit unserem Zuckerkonsum zusammenhängen könnten. Neueste Ergebnisse einer EU-finanzierten Studie mit der Bezeichnung MOODFOOD zeigen, dass Männer, die über 67 g Zucker pro Tag konsumieren, ein um 23 % höheres Risiko für psychische Erkrankungen haben. Bei Frauen wurde dieser Zusammenhang hingegen nicht beobachtet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Depressionen bis 2030 in einkommensstarken Ländern zu den häufigsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit zählen werden.

Zucker und Psyche im Fokus

Warum erzeugt Zucker solchen Schub durch unsere Psyche? Eine plausible Erklärung könnte der Einfluss auf den BDNF-Spiegel (Brain-Derived Neurotrophic Factor) sein, der durch Zucker gesenkt wird. Gleichzeitig lässt Zucker den Hippocampus abgebaut werden und verstärkt Entzündungsmarker im Körper. Dies sind nur einige der Ergebnisse, die die Forscher im Rahmen der MOODFOOD-Studie sammeln konnten. Hieran wird deutlich, dass wir über die gesundheitlichen Auswirkungen von Süßigkeiten nachdenken sollten, wie auch Ö1 bei der bevorstehenden Sendung betont.

So kommt man nicht umhin, das eigene Einkaufsverhalten zu hinterfragen – und vielleicht auch mal kritisch zu hinterfragen, ob der hohe Zuckerkonsum wirklich die richtige Wahl ist. Am Ende des Tages liegt es an uns, den süßen Versuchungen widerstehen zu lernen und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Für alle Interessierten bietet die Sprechstunde auch die Möglichkeit, telefonisch oder schriftlich Fragen zu stellen, was sicherlich auf reges Interesse stoßen dürfte.

Stay tuned! Denn der 17. Juli könnte eine Zuckerdebatte ins Rollen bringen, die uns alle betrifft.

Details	
Ort	Ottakring, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• oe1.orf.at• sibo-academy.de• cordis.europa.eu

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at