

Süße Gesundheits-Gefahr

OBERNKIRCHEN. „24 Teelöffel Verführung am Tag“ lautet das Thema einer Veranstaltung von Volkshochschule Schaumburg und BKK 24. Professor Gerd Glaeske von der Universität Bremen und Leiter des dortigen „Länger besser leben“-Instituts kommt dazu morgen nach Obernkirchen. Es gibt die Gelegenheit, sich mit dem Gesundheitsexperten auszutauschen.

Vor 150 Jahren haben Menschen laut einer Statistik in Deutschland sechs Kilogramm Zucker verbraucht, heute sind es 35 Kilogramm pro Jahr oder 24 Teelöffel pro Tag. Zucker sollte demnach nur fünf Prozent der täglichen Kalori-

enzufuhr ausmachen – etwa sechs Teelöffel. Der meiste Zucker, der konsumiert wird, werde aber nicht direkt wahrgenommen. Er ist versteckt in vielen Nahrungsmitteln, selbst dann, wenn es nicht erwartet wird, wie im Fleischsalat oder in der Pizza. Stets sei zudem die Glukose im Blick, Fructose werde oft übersehen. Dieser Zucker sei aber kostengünstiger und werde immer mehr genutzt. Diabetes und Übergewicht mit den verbundenen Krankheiten hingen damit zusammen.

Der kostenlose Vortrag startet um 18.30 Uhr bei der BKK 24 in Obernkirchen, Sülbecker Brand 1. r