Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Brauchen Kinder Traubenzucker zum besseren Lernen?

Mo, 12.09.2016 - 09:17

Traubenzucker steigert angeblich die Konzentrationsfähigkeit. Er wird deshalb gerne Kindern mit in die Schule gegeben. Zwar stimmt es, dass das menschliche Gehirn auf Glukose, also Traubenzucker, als Energielieferant angewiesen ist, und auch, dass der Einfachzucker Glukose in purer Form besonders rasch aus dem Darm in das Blut aufgenommen wird. Der Blutzuckerspiegel steigt dadurch rasch an, die Glukose steht den Körperzellen zur Verfügung. Allerdings hält dieser Energieschub nicht lange an, die unmittelbare Folge kann ein Leistungstief sein.
Sinnvoller ist es, Kohlenhydrate in Form von Stärke aufzunehmen, beispielsweise über Vollkorn-Getreideprodukte. Stärke zählt zu den komplexen Kohlenhydraten und wird im Körper erst nach und nach zu Glukose abgebaut und an das Blut abgegeben. Somit ist eine längere und gleichmäßigere Versorgung der Gehirnzellen mit Glukose gewährleistet.
Die Schuljause sollte daher – neben Gemüse oder Obst und einem Milchprodukt – nicht Traubenzucker, sondern vielmehr (Vollkorn-)Brot, Müsli oder Getreideflocken oder auch einen Müsliriegel enthalten. Durch diese stärkereichen Lebensmittel kann einem Leistungstief wirksam vorgebeugt werden.

Medien-Information
Bozen, 12.09.2016