Süße Versuchung: Zucker oder gesunde Alternativen im Blickpunkt!

Internationaler Psychotherapie-Kongress in Wien im Juli 2025 behandelt Lebenspolaritäten und psychische Gesundheit.

Wien, Österreich - Was steht als Nächstes auf dem Programm in Wien? Im kommenden Juli 2025 wird die Stadt Gastgeber des Internationalen Psychotherapie-Kongresses sein, der unter dem Thema ȝPolaritäten des Lebensȝ die Wechselwirkungen zwischen menschlichen Erfahrungen und psychischer Gesundheit beleuchtet. Über 2000 Psychotherapeuten aus aller Welt werden erwartet. Damit festigt Österreich seine Rolle als führendes Land in der Psychotherapie, vor allem mit dem neuen Psychotherapiegesetz, das 2025 in Kraft tritt und eine bessere Finanzierung von Behandlungen durch Krankenkassen vorsieht berichtete.

Bei der Am Puls-Sprechstunde wird das Thema ȝSüße

Versuchung ج Zucker oder Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe als Alternative?ɔ im Fokus stehen. Zu den Expertinnen zählen Alexandra Kautzky-Willer, Internistin am AKH Wien, Rita Bugl, Diätologin an der Klinik Ottakring, und Isabella Kimmeswenger, Ernährungswissenschaftlerin von der Universität Wien. Maria Harmer wird durch die Moderation führen, und schon jetzt zeigt sich, wie wichtig diese Diskussion ist: Durchschnittlich konsumiert jeder Österreicher rund 30 Stück Würfelzucker pro Tag, Tendenz steigend konnte man lesen.

Der versteckte Zucker in Lebensmitteln

Ein weiteres spannendes Thema ist die versteckte Zuckermenge in vielen Lebensmitteln wie Müslis, Energydrinks und sogar in Salatsaucen. Diese Art von Zucker kann nicht nur zu gesundheitlichen Problemen führen, sondern stellt auch eine Herausforderung für Konsumenten dar. Die Diskussion über die gesundheitlichen Bedenken von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen ist dabei aktueller denn je. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die Unterschiede zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen zu verstehen.

Süßstoffe wie Aspartam oder Stevia liefern keine Energie und haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, während Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit oder Xylit in vielen Lebensmitteln Verwendung finden erläutert die Sibo Academy.

Zuckeralternativen und ihr Einfluss auf das Mikrobiom

Die Nutzung von Zuckeraustauschstoffen wirft jedoch Bedenken auf, insbesondere in Bezug auf das Mikrobiom im Darm. Erythrit beispielsweise hat nur 20 kcal pro 100 g, ist also eine ziemlich kalorienarme Alternative, kann aber unterschiedliche Effekte auf die Mikrobiota haben. Bei Zuckeraustauschstoffen ist die Dosis entscheidend ج einige können positive Effekte haben, während

andere schädlich sein könnten. Die Meinungen dazu variieren und zeigen, dass die Forschung hier noch nicht am Ende ist so die Experten.

Eine EU-finanzierte Studie mit dem Namen MOODFOOD setzt sich intensiv mit der Verbindung zwischen Zuckerkonsum und psychischen Erkrankungen auseinander. Die Ergebnisse zeigen, dass Männer, die mehr als 67 g Zucker pro Tag konsumieren, ein erhöhtes Risiko von 23 % haben, an psychischen Erkrankungen zu leiden schreibt Cordis. Im Gegensatz dazu wurde bei Frauen kein solcher Zusammenhang festgestellt. Interessant ist auch die Tatsache, dass Depression bis 2030 als Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit in einkommensstarken Ländern gilt. Das zeigt, wie eng Ernährung und psychische Gesundheit zusammenhängen.

Die Diskussion über Zucker-Alternativen ist also nicht nur für die Gesundheit wichtig, sondern berührt auch tiefere Themen wie die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit. Mit mehr Bewusstsein und Wissen über die Gemütslage und Ernährung können wir hoffentlich einige der Herausforderungen meistern, die mit unserem Zuckerkonsum verbunden sind.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• oe1.orf.at • sibo-academy.de • cordis.europa.eu

Besuchen Sie uns auf: mein-wien.net