



Wie Zucker krank machen kann

Wer gerne **Süßes** isst oder trinkt, sollte wissen, dass er dadurch nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Körper krank machen kann.



Im weißen **Zucker** sind kaum noch **Vitamine** und **Mineralstoffe** enthalten. Sie wurden bei der Herstellung des Zuckers aus Pflanzen zerstört.

Der Körper braucht aber große Mengen Vitamine und Mineralstoffe, um den **Zucker zu verarbeiten**.

Deswegen holt der Körper sich die Vitamine und Mineralstoffe woanders her, sogar aus den Zähnen und den Knochen.

Zucker kann außerdem zum **Übergewicht** beitragen, denn er enthält viele **Kohlenhydrate**. Bekommt der Körper mehr Kohlenhydrate als er braucht, wandelt er sie in **Fett** um.

Zucker und Speisereste auf den **Zahnflächen** und zwischen den **Zähnen** sind ein guter Nährboden für **Bakterien**.

Diese Bakterien erzeugen eine Säure, die die Außenschicht des Zahnes (Zahnschmelz) angreift und schließlich sogar Löcher verursachen kann. Dann ist der Zahn krank. Er hat **Karies**.

Aufgaben:

1. **Lies dir den Text genau durch!**

2. **Beantworte diese Fragen!**

a) Welche Nährstoffe sind im weißen Zucker kaum noch enthalten?

b) Was muss der Körper machen, um den Zucker zu verarbeiten?

c) Zucker enthält viele Kohlenhydrate. Wenn der Körper davon mehr bekommt als er braucht, wandelt er sie in Fett um. Was passiert dann mit dem Körper?