

1. Lies folgenden Text genau durch.

Macht zu viel Zucker dumm?

Zucker kann man heute immer und überall kaufen. Ob in Naschzeug, Getränken wie Eistee, Limonade oder Säften oder im Fast Food, Zucker ist immer ein Bestandteil.

Dass zu viel Zucker dick macht, ist keine Neuigkeit. Studien zufolge nehmen wir mehr Zucker auf, als gut für uns ist bzw. als wir brauchen. Überschüssiger Zucker, der vom Körper nicht benötigt wird, wird in Fett umgewandelt und setzt sich so im Körper fest.

Amerikanische Forscherinnen und Forscher haben nun eine Studie durchgeführt, die die Auswirkungen eines Übermaßes an Zucker zeigt. Die Ergebnisse dieser Studie sind alarmierend. Denn dabei ergab sich, dass eine gleichbleibend hohe Dosis Zucker die Gehirntätigkeit verlangsamt. Dadurch wird auch das Erinnerungsvermögen geschwächt.

Durchgeführt wurde der Versuch mit Ratten, die man allgemein als sehr intelligente Tiere ansieht. Zu Beginn der Studie mussten sie durch ein Labyrinth laufen. Dann teilte man die Ratten in zwei Gruppen. Während der einen Gruppe über einen Zeitraum von sechs Wochen Fruchtzucker in das Trinkwasser gemischt wurde, wurde das Trinkwasser der anderen Gruppe mit Omega-3-Fettsäuren, die als sehr gesund gelten, vermischt.

Nach Abschluss des Testzeitraums ließ man die Ratten wieder durch das Labyrinth laufen und stellte fest, dass jene Ratten, denen Zucker verabreicht wurde, wesentlich länger zur Bewältigung des Durchlaufs durch das Labyrinth brauchten als die andere Gruppe. Genaue Untersuchungen des Gehirns ergaben weiters, dass die mit Zucker gefütterten Ratten eine langsamere Gehirnfunktion hatten.

Im Alltag von uns Menschen hat dies auch Auswirkungen auf das Lernen und das Merken von Informationen. Entwarnung wird bei Fruchtzucker gegeben, der in natürlicher Weise in Obst vorkommt. Ungesund wird er erst dann, wenn er hochkonzentriert als künstliches Süßungsmittel vorkommt. Besonders viel Zucker enthalten Limonaden oder Eistee. An vielen Schulen sind daher diese Getränke verboten oder zumindest ungern gesehen. Viel besser wäre es, Wasser, egal, ob still oder prickelnd, oder ungesüßten Tee, den es in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt, zu trinken.

2. Als Vorbereitung für ein Referat helfen dir folgende Punkte.

- Markiere Wörter, die dir unbekannt sind, und schlage sie im Wörterbuch nach.
- Schreibe die Erklärungen an den Seitenrand.
- Wenn du zusätzliche Informationen gefunden hast, notiere sie ebenfalls.
- Fasse den Inhalt des Textes in eigenen Worten zusammen.
- Lege einen Stichwortzettel an.
- Keinesfalls sollst du die Informationen ablesen.



3. Arbeite nun dein Referat zum Thema „Macht zu viel Zucker dumm?“ aus.