

Wenn Zucker uns alt aussehen lässt

Zu viel Zucker sorgt nicht nur für extra Kilos und schlechte Zähne, er ist auch der Feind eines straffen und jungen Teints – was Sie dagegen tun können ...



Den Alterungsprozess der Haut können wir zwar nicht stoppen, aber ihn durchaus verlangsamen

Dass wir unsere Haut vor schädlichen Einflüssen von außen wie etwa Sonneneinstrahlung oder Abgasen bewahren müssen, wissen wir inzwischen. Glykation jedoch, die „Verzuckerung“ der Hautfasern, ist noch unbekannt – dabei ist sie einer der gefährlichsten intrinsischen (inneren) Alterungsfaktoren.

➔ Was passiert in der Haut genau?

Bestimmte Zuckerarten, insbesondere Traubenzucker (Glukose) und Fructose (Fructose), führen zu einer „Verzuckerung“ von Gewebestandteilen. Sie reagieren chemisch mit Proteinen und Lipiden. Die Folge: Der Körper bildet so genannte Glykations-Endprodukte. In der Haut sind besonders Kollagen und Elastin von der Glykation betroffen. Diese Proteine sind für die Festigkeit und Elastizität der Haut von großer Bedeutung. Ein stabiles Kollagengerüst ist die Basis für eine faltenfreie, straffe Haut. Etwa ab dem 30. Lebensjahr können die Zellen Zucker aus der Nahrung jedoch nicht mehr so gut verstoffwechseln. Einfachzucker wie Glukose, Fructose und Saccharose docken an körpereigenen Proteine an. Die dabei entstehenden „Advanced Glycation Endproducts“ (AGE) verkleben und versteifen die kollagenen Fasern. Die Haut wird unelastischer,

kann Feuchtigkeit schlechter speichern, Falten entstehen, der Teint verliert an strahlender Frische und Jugendlichkeit.

➔ Wie kann die Kosmetik helfen?

Leider bringt es nicht viel, Kollagen äußerlich aufzutragen, da die Moleküle zu groß sind, um in die Haut zu gelangen. Für eine langfristige Wirkung muss die natürliche Synthese von innen angeregt werden und das hauteigene Kollagen vor schädlichen Einflüssen geschützt werden. Wirkstoffe wie Carnosine oder Polypeptide hemmen die Glykation und halten die Kollagenfasern elastisch. Zusätzlich sollte der Haut aber immer extra Feuchtigkeit zugeführt werden – etwa durch Produkte mit Hyaluronsäure – sowie Antioxidantien wie die Vitamine C, E und A (Retinol) oder Grüntee-Extrakt.

➔ Heißt das auch: Nie wieder Zucker?

Nein, Sie müssen nicht grundsätzlich auf Zucker verzichten. Wichtig ist aber, auf die Menge zu achten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Gewichtszunahme sind die Folgen einer zu hohen Dosis. Daher gilt: Konsumieren Sie Zucker in Maßen, und ernähren Sie sich antioxidantienreich. Letzteres wirkt gegen jede Form von Entzündungen in der Haut, welche die Alterung begünstigen.

5%

der benötigten täglichen Kalorien sollten wir in Form von Zucker zu uns nehmen. Also höchstens 25 Gramm.

Wichtig: Die richtige Ernährung!



Gut

Matcha

Caffè mocha mit reichlich Haushaltszucker? Besser nicht. Greifen Sie zu ungesüßtem Tee, etwa zu japanischem Grüntee, der enthält Ballaststoffe, Aminosäuren und Polyphenole.



Blaubeeren

Sind das Beauty-Superfood schlechthin. Ideal: zum Frühstück ins Müsli rühren, etwas Naturjoghurt dazu – schon fertig.

Rote Paprika

Gemüse liefert einen hohen Vitamingehalt, der den Körper dank der antioxidativen Wirkung vor freien Radikalen schützt. Es sollte daher mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.

Nüsse

Haselnüsse enthalten wie Mandeln viel zellschützendes Vitamin E, Cashews sättigende Kohlenhydrate, Erdnüsse (natürlich ungesalzen und ungeröstet) Vitamin B1, Niacin und Folsäure.

Orangen

Vitamin-C-haltiges Obst wie Apfelsinen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, Limetten oder auch Kiwi sind super – nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für den Teint.

Granatäpfel

Die „Speise der Götter“ beherbergt typische Antioxidantien wie Vitamin C und E, das Provitamin A sowie Eisen, Kalium und Phosphat – ist also ein wahrer Jungbrunnen.



Schlecht

Alkohol

Nicht nur in Cocktails (diese enthalten neben Hochprozentigem oft auch stark zuckerhaltige Säfte), sondern auch in Glühwein vom Weihnachtsmarkt ist viel Zucker enthalten.



Pommes frites

Gebratene, gegrillte oder gebackene bzw. frittierte Lebensmittel enthalten viele Glykations-Endprodukte. Diese sind in der braunen Kruste enthalten, die beim Erhitzen der Produkte entsteht und die wir verzehren.

Fertiggerichte

Nudelsoße? Voller Zucker! Ketchup? Ebenfalls! Pizza, Tiefkühl-Lasagne oder Salatsoßen? Nicht nur hochkalorisch, sondern auch voller verstecktem Zucker. Dieser treibt den Stress im Körper voran – und auch die Glykation.

Bananen

Obst ist immer gesund? Nicht unbedingt, denn gerade Bananen enthalten sehr viel Zucker, der den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. Auch Trauben haben einen sehr hohen Fruchtzuckergehalt.

Donuts

Das amerikanische Gebäck ist in mehrfacher Hinsicht „schlimm“. Donuts sind nicht nur in Fett ausgebacken, sie enthalten neben der Glasur und Dekoration oft auch süße Füllungen wie Schokocreme.



Weißes Brot

In Weißbrot oder Weizen-Toast steckt viel verborgener Zucker. Weißmehlprodukte sind nicht nur ungesund, sie machen auch nicht so lange satt wie ihre Verwandten aus Vollkorn.

Fotos: Fotolia.com (2), Getty Images, Hersteller (6), stock.adobe.com (4), www.jumpfoto.de/Kristiane Vey (2)

Ihre Beauty-Helfer



1 Mit Vitamin C und E:

„Anti-Ox Anti-Glycation DNA Advanced Formula 2.5 Serum“ steigert die Produktion von antioxidativen Enzymen.

Ca. 89 Euro. Biodroga MD, Kosmetikinstitut

2 Für Sensibelchen:

„L-Carnosine A.G.E. Cream für sensitive Haut“ mit pflanzlichem Stammzellenextrakt aus der Kugelblume.

Ca. 80 Euro. Dr. Susanne von Schmiedeberger, über www.douglas.de

3 Wirkt unterstützend:

„Hyaluron Cellular Filler + Straffung Tagespflege SPF 15“ regt die Kollagensynthese an.

Ca. 15 Euro. Nivea, Drogerie

4 Mit Süßholzwurzel:

„Age Smart Dynamic Skin Recovery SPF 50“ mit dem Polypeptid Arginin-Lysin, das als „Zuckerfalle“ wirkt.

Ca. 88 Euro. Dermalogica, Parfümerie

5 Bei trockener Haut:

„Viliv A Age Defy your Skin Anti-Glycation Moisturiser“ schützt vor degenerativen Einflüssen, mit Lipiden.

Ca. 68 Euro. Dr. Felix Bertram, www.viliv-skincare.de

6 3-D-Anti-Age-Ergebnis:

„A.G.E. Eye Complex“ gegen Augenringe, Schwellungen und den Verzuckerungseffekt.

Ca. 83 Euro. SkinCeuticals, Parfümerie



Intensives und regelmäßiges Eincremen morgens und abends ist das A und O für eine junge, tolle Haut