

In zehn bis 60 Minuten:

Das macht EINE Cola mit unserem Körper

Fühlt sich gut an, macht jedoch das Gegenteil

Von: Laura Krimmer

Eine erfrischende Cola in der Sonne oder besonders gerne gegen den Kater. Das Getränk hilft gefühlt, um den schlaffen Körper wieder in Schwung zu bringen. Aber eben nur gefühlt. Tatsächlich hat das koffeinhaltige Zuckergetränk den gegenteiligen Effekt,

[wie das US-Portal Wake Up World](#) erklärt.

Erfahren Sie hier, was eine Cola in nur einer Stunde mit unserem Körper macht.

20 Minuten

Cola hat viel Zucker, klar. Aber wie viel ist den meisten nicht klar. In nur zehn Minuten nach dem Trinken (0,5 Liter) gelangen zehn Teelöffel Zucker ins Blut. Das entspricht einhundert Prozent der empfohlenen Tagesdosis.



Geschmacklich wird die Süße des Getränks mit Phosphorsäure überdeckt. Ansonsten wäre es wahrscheinlich ungenießbar.

Nach nur 20 Minuten steigt der Blutzuckerspiegel in den Himmel, die Insulinproduktion erreicht ihren Höchststand. Die Leber beginnt zu arbeiten und wandelt den überschüssigen Zucker in Fett um.

40 bis 45 Minuten

Nach dieser Zeit hat der Organismus das gesamte Koffein in der Cola aufgenommen. In der Folge erweitern sich die Pupillen, der Blutdruck steigt. Als Reaktion gibt die Leber immer mehr Zucker in den Blutkreislauf ab.

Zeitgleich werden im Gehirn die Adenosin-Rezeptoren blockiert, wodurch wir uns wacher fühlen. Das Koffein kickt rein. Nach 45 Minuten verstärkt der Körper zudem die Dopaminproduktion und stimuliert damit das Belohnungszentrum.

Wir fühlen uns insgesamt fitter, wacher und besser. Im Kopf formt sich der Gedanke: „Die Cola hat mir gutgetan. Ich fühle mich schon viel besser.“

Dieser Effekt hält aber nur kurz an. Nach sechzig Minuten kommt die Rechnung. Jetzt passieren mehrere negative Dinge gleichzeitig.

Die Phosphorsäure bindet das Kalzium, Magnesium und Zink im Darm. Und regt damit den Stoffwechsel an. Zugleich fördert der hohe Zucker und Süßstoffgehalt des Getränks die

Ausscheidung von Kalzium. Das Koffein begünstigt außerdem den Harndrang. In einfachen Worten: Wir müssen aufs Klo, klein und groß.

Wie gesagt wurden durch die Cola die wertvollen Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Zink als auch Natrium, Elektrolyte sowie Wasser im Darm gebunden. Mit dem Ausscheidungsprozess verlassen sie jetzt allesamt den Körper. Ein großer Verlust, gerade wenn der Körper sie geschwächt durch den vorangegangenen Alkoholkonsum am dringendsten benötigt.

Kurz darauf fällt auch der Blutzuckerspiegel unvermittelt in den Keller. Mit einem Mal fühlen wir uns unterzuckert, reizbar und energielos. Es dürstet uns nach mehr Zucker, einer weiteren Dose Cola. Der perfekte Suchtkreislauf aus Belohnung und Mangel ist geboren.

<https://www.youtube.com/watch?v=6FCh2L6pQkA>