

## Kein schönes Paar: Zucker und Sex

Wenn es um Sex geht, sollten Männer vielleicht besser auf zuviel Zucker verzichten. Und manche Frauen brauchen vielleicht mehr.

Jedenfalls weisen einige Forschungsergebnisse in diese Richtung, wie zum Beispiel eine Studie an der *Massachusetts General Clinic* in Boston von 2013. Untersucht wurde bei 30 Männern mittleren Alters die Wirkung einer Zuckerlösung mit 75 Gramm Glukose. Das Ergebnis: ein sattes Testosteron-Minus von rund 25 Prozent bezogen auf den Ausgangswert, und der hielt auch bis zu zwei Stunden nach Einwurf der Zuckerbombe an. Das Ergebnis deckt sich gut mit anderen Forschungen, die die Einflüsse der großen Stoffklassen *Kohlenhydrate*, *Fette* und *Eiweiße* auf den Testosteronspiegel untersuchten. So fand schon eine Studie aus den 1980er Jahren, dass eine sechswöchige Steigerung des Kohlenhydratanteils von 45 auf 56 Kalorien-Prozent zu Lasten des Fettanteils (nicht der Eiweiße) zu klar verringerten Testosteronwerten führte, und zwar bei beiden biologisch relevanten Formen: dem freien Testosteron im Blut und den an Eiweiße gebundenen Speicherformen.

Der Befund passt quasi auf der anderen Seite zu den Erfahrungen vieler Männer, dass ein großes Steack und ein paar Eier schon am nächsten Tag die sexuelle Lust und auch das dazugehörige Vermögen steigern können.

Ob diese relativ einfache Ernährungsformel auch für Frauen mit Testosteron-Defiziten gilt - deren Ausgleich bekanntlich auch die weibliche Libido zu steigern vermag - ist gegenwärtig noch offen. Nicht zu vergessen ist auch, dass das endokrine System (die Hormone also) außerordentlich komplex ist und zahlreichen Einflüssen unterliegt. Positive Einflüsse auf der einen Seite (weniger Zucker) könn(t)en also auf der anderen Seite durch unbekanntere andere Faktoren (falsche Fette z.B.) wieder zunichte gemacht werden. Aber ein wenig experimentieren hat noch nie geschadet, weder beim Sex noch beim Essen.