

Auswirkungen von Zucker auf den Körper

Worin ist Zucker enthalten?

Klar ist, dass er sehr stark in Süßigkeiten (inkl. Kuchen und Riegel), Schokoaufstrich, Marmeladen und Nachspeisen wie Pudding enthalten ist. Ebenso in Softdrinks wie Cola, Fanta, Sprite, Eistee etc.

Er ist aber auch stark in anderen Produkten enthalten, wie crunchy-Müslis und Cornflakes, Fruchtjogurts (und Drinks), Ketchup (enthält bis zu 1,5 Stück Würfelzucker pro Esslöffel!!!), und viele Fertiggerichte.

Ebenso enthalten meistens Wurst und Brot Zucker. Man kann sagen, dass den meisten Produkten, die verarbeitet wurden und nicht in ihrer natürlichen Form vorliegen (z.B. weißer Jogurt, Mehl) Haushaltszucker beigefügt ist. Wir nehmen somit täglich eine größere Menge Zucker zu uns, schon ganz ohne Süßigkeiten!

Raffinierter Industriezucker hat unterschiedliche Namen: Auf der Lebensmittelpackung steht vielleicht Saccharose (einfach ein anderer Begriff für Zucker) oder Glucosesirup (ein billiger Ersatz für Haushaltszucker, der nicht minder gefährlich ist).

Oft enthalten Produkte auch reinen Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose). All diese Zuckerarten sind raffinierte Industriezucker – ganz egal, ob sie nun aus der Milch oder aus Früchten gewonnen wurden.

Auswirkungen von Zucker

Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper, hier ein paar Beispiele:

- Insulinspiegel steigt schnell an → nach kurzem Energieschub antriebslos und müde; Konzentrationsfähigkeit lässt nach. (Bei Kindern je nach Anlage Antriebslosigkeit oder Hyperaktivität)
- Undefinierbare Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen
- Fördert jegliche Art von Pilzkrankheit → Pilz im Darm führt zu Verdauungsstörungen, Mundgeruch; schädigt das Immunsystem
- Verursacht unter anderem Übergewicht und Diabetes
- Menstruationsbeschwerden und Hautkrankheiten werden unter anderem durch Zucker verursacht
- Entzieht dem Körper lebenswichtige Mineralstoffe und Vitamine, verursacht Karies und andere Krankheiten, die auf einen Mangel an Vitaminen und Mineralien zurückgehen (u.a. Schlechtes Immunsystem, Depression)
- Zucker soll Geburten länger und schmerzhafter machen
- Sorgt für rasche Verbreitung von Krebszellen, da er für sie als Treibstoff wirkt

Guter Zucker

Zucker ist jedoch auch wichtig für den menschlichen Organismus. Doch muss man hierbei zwischen den unterschiedlichen Arten von Zucker unterscheiden. Haushaltszucker ist schädlich, während natürlicher Zucker, wie er in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmitteln vorkommt, wichtig und gesund ist.

- Obst (nicht kernloses Obst, dieses enthält zuchtbedingt hohe Mengen an Zucker bzw Hybridzucker) Blutzuckerspiegel steigt und fällt langsam, enthält zusätzlich Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien
- Honig: hat sich in Studien als weniger den Blutzuckerspiegel irritierend gezeigt als Haushaltszucker. In unerhitzter Form ist er auch für die Zähne nicht schädlich.
- Ahornsirup: besser als Haushaltszucker (aufgrund der zusätzlichen Mineralstoffe)
- Kokosblütenzucker belastet die Bauchspeicheldrüse nicht, enthält wenig freie Fructose und reichlich Mineralien.
- Stevia (in natürlicher gemahlener Form- gut in Tees) und Xylit: Zuckeraustauschstoffe haben wenige (bis gar keine) Kalorien als normaler Zucker, gelangen langsamer ins Blut (geringerer Blutzuckerspiegel -

Anstieg) und werden überwiegend Insulin-unabhängig verstoffwechselt.

Darüber hinaus sind sie nur schwach säurebildend, so dass sie der Zahngesundheit nicht schaden. Xylit wirkt sogar karieshemmend. Wirken aber bei größeren Mengen abführend.

Wie loskommen vom schlechten Zucker?

Zucker macht süchtig und daher ist es schwierig davon loszukommen. Hier aber ein paar Tips:

1. Streichen Sie gezuckerte Getränke (Softdrinks, zuckerhaltige Tees, zuckerhaltige Säfte etc.) ab sofort aus Ihrem Speiseplan. Ersetzen Sie sie durch verdünnte zuckerfreie Säfte (Direktsäfte, selbst gepresste Säfte) oder durch selbst gemachte Limonaden (Mineralwasser, Zitronensaft, etwas Xylit, Honig oder Stevia).
2. Essen Sie statt isolierten Kohlenhydraten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam steigen und sinken lassen und daher länger satt und „zufrieden“ machen : Obst, Gemüse, Vollkornprodukte
3. Lesen Sie beim Einkauf die Etiketten von Fertigprodukten. Meiden Sie alle Produkte, denen Zucker hinzugefügt wurde. (Marmelade kann man schnell, lecker, gesund selber machen: 250g Beeren, pürieren mit Honig so viel man mag und mit 2-3 EL Chiasamen verrühren. Dann für 1h in den Kühlschrank. Hält dort 4-5 Tage)
4. Naschen Sie gesund! Hier eignen sich Rohkostpralinen (z.B. Zermatschte Datteln zu Bällchen in Kokosflocken gerollt- mehr Rezepte online). Allerdings braucht es eine gewisse Umgewöhnungszeit, bis sich der Körper mit der natürlichen Süsse dieser gesunden Snacks zufrieden gibt. Einmal umgewöhnt werden Sie jedoch feststellen, dass Ihnen gezuckerte Snacks viel zu süß erscheinen.
5. Wenn Sie in der Umstellungszeit so ganz ohne Süßungsmittel nicht auskommen, dann wählen Sie einfach einen gesunden Zuckerersatz
6. Meiden Sie Koffein: Koffein fördert die Entstehung von Blutzuckerschwankungen und damit die Entstehung von Unterzuckerphasen und Heisshungerattacken
7. Nach Möglichkeit herzhaft/ salzig frühstücken
8. Wenn Sie im Anschluss an das Essen unwiderstehliche Lust auf ein Dessert verspüren, dann 30 Minuten warten und sich erst dann ein (gesundes) Dessert zu genehmigen. Häufig ist dann die Lust auf Süßes abhanden gekommen.

Ständiger Appetit (auch auf Süßes) oder Heisshungerattacken sind die Versuche des Körpers, seinem Besitzer begreiflich zu machen, dass lebensnotwendige Materialien (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) fehlen, welche er doch bitte mit der nächsten Mahlzeit liefern möge. Daher den Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Ggf. durch ein Nahrungsergänzungsmittel. Hungergefühl (auch nach süßem) ist oft tatsächlich eine Verwechslung mit Durst-, also ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee oder Direktsaft-Schorle (1:3) . 1 Liter pro 25kg Körpergewicht.

Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker-gift-ia.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckersucht-ausstieg-ia.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckerlexikon.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckerersatz-gesunde-suessungsmittel.html>

<https://www.fid-gesundheitswissen.de/innere-medizin/krebsrisiko/zucker-meiden-sie-den-treibstoff-der-krebszellen/>

<http://lovetobefit.de/leichtere-geburt-durch-die-louwen-ernaehrung/>

<http://www.bienenkuss.at/Texte/Honig%20und%20karies.pdf>