



Die Droge Zucker

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Mär 2018 - 10:20

Zucker ist ein, von Natur aus farbloses und weißes Kohlenhydrat von kristalliner Struktur. Kritiker behaupten, dass Zucker kein Nahrungsmittel ist, sondern eine gefährliche Droge, die abhängig macht. Und Zucker wird zu einem Familienproblem!

Schon im Jahr 2013 brachte der „Spiegel“ einen Artikel (Droge Zucker) und der Sender „3sat“ zog mit der Reportage „Zeitbombe Zucker“ nach. Die Botschaft sollte sein, dass die Lebensmittelindustrie uns mit Zucker abhängig macht. Der Zuckerkonsum hat sich tatsächlich in den letzten Jahrzehnten fast verdreifacht. Er schadet nicht nur den Zähnen, sondern soll Fettleibigkeit und Diabetes fördern. Auch von einem Zusammenhang zwischen Zucker und Krebs ist die Rede. Manche vermuten sogar ein Suchtpotenzial. „Zucker wird häufig auch als Füllstoff in Lebensmittel eingesetzt. Ein Beispiel: Wenn man natürlich ausgereifte, hochwertige Tomaten in einer Tomatensauce hat, ist das deutlich teurer, als wenn man günstig produzierte Tomaten und Zucker nimmt.“

Quelle: Daniela Krehl, Verbraucherzentrale München

Macht Zucker wirklich süchtig?

„Überschüssige Zucker werden nicht verbrannt. Sie werden für die Energie nicht benötigt und dann aufgebaut, oftmals zu anderen Naturstoffen wie Fetten. Und Fette stehen in direktem Zusammenhang mit Fettleibigkeit. Deswegen kann man eine Korrelation ziehen zwischen hohem Zuckerkonsum und Fettleibigkeit. Fettleibigkeit steht auch wieder in direktem Zusammenhang mit Diabetes Typ II.“

Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

„Wenn es sich um Fruchtzucker handelt, der natürlicherweise in einem Lebensmittel ist - wie zum Beispiel in einem Apfel - ist es relativ unproblematisch. Schlimmer ist der künstlich zugesetzte Fruchtzucker in verarbeiteten Lebensmitteln. Da hat sich aufgrund von vielen Studien gezeigt, dass dieser Fruchtzucker insbesondere den Fettaufbau im Körper forciert, also wirklich verstärkt, und somit noch gefährlicher ist als Haushaltszucker.“

Quelle: Daniela Krehl, Verbraucherzentrale München

„Hohe Zuckerkonzentrationen sind nicht in Korrelationen mit Krebs zu bringen. Das zeigen neue Studien. Allerdings gibt es neue Therapieansätze bei Tumoren, also bei Krebs. Krebs ist dafür bekannt, dass er Zucker liebt, also Zucker stark verstoffwechselt. Und die sogenannte ketogene Diät – das heißt eine Ernährung ohne Zucker - soll dabei helfen, Krebszellen auszuhungern. Das ist ein sehr spannender Therapieansatz aus den USA, den wir beobachten müssen.“

Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

Probieren Sie doch einmal eine Ernährungsform ohne viel Zucker: LOW CARB

Was bedeutet Low Carb (LC)?

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Eine „kohlenhydratarme Ernährung“ vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Nicht nur für Diabetiker, auch für Menschen mit Verdauungsschwierigkeiten eine wichtige Erkenntnis in Sachen gesunde Ernährung. Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen. Die meisten



basieren auf einer falschen Ernährungsweise, die auf kohlenhydratreiche Kost zurückzuführen ist. Nun bedeutet Low Carb nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sondern steht vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung auf Low Carb eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Mittlerweile raten auch viele Ernährungsmediziner sich bei folgenden Krankheiten kohlenhydratarm zu ernähren:

Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2 Rheuma Gicht

Multiple Sklerose (MS) Migräne Epilepsie

Krebs AD(H)S Adipositas

Akne Hautausschläge Reizdarm

Erhöhte Cholesterinwerte Refluxösophagitis (Sodbrennen)

Entzündungsprozessen der Schleimhäute

Chronische entzündliche Darmerkrankungen

Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz schreiben schon seit vielen Jahren über die „ketogene Diät“ (Low Carb) und haben diesbezüglich schon viele Bücher veröffentlicht.

Low Carb Bücher finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen:

<https://sabinebeuke.de/> [1]

<https://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Die Autorinnen "Beuke und Schütz" vermitteln Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Tellerrand hinausschauen. Ihre Bücher haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert und sind auch als E-Books überall im Handel erhältlich.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0



D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [4]

www.die-gruppe-48.net [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:07): <http://medkom24.eu/node/23047>

Links:

[1] <https://sabinebeuke.de/>

[2] <https://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[5] <http://www.die-gruppe-48.net>