



## Schmeckt gar nicht süß und doch ist Zucker drin

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Jan 2016 - 12:27

Die Menschen essen immer mehr mit Zucker verarbeitete Lebensmittel, sie leiden zunehmend an Übergewicht, Diabetes oder an einer Magen- und Darmstörung. Schon morgens fängt der Zuckerkonsum bei einem Müslifrühstück an, weiter geht es am Mittag mit einem belegtem Toast, nachmittags dann ein Stück Kuchen und abends Fast Food: Zucker ein ständiger Essensbegleiter. Auch der Durst wird oftmals mit Softdrinks gestillt - ein Liter Cola enthält circa 33 Stück Zuckerwürfel.

In zahlreichen Lebensmitteln, die der Verbraucher gar nicht mit Zucker in Verbindung bringt, ist zumeist viel Zucker drin. Viele wissen gar nicht, dass in diversen Wurstsorten, Fischsalate und in eingelegte Gurken verschiedene Zuckerarten verarbeitet werden. Die Eigenschaften der verschiedenen Zuckerstoffe, wie Maltodextrin sorgen nicht nur für Süße, sie erfüllen auch den Zweck als Füllstoff, als Geschmacksverstärker und dienen als Konservierungsmittel. Der Zucker ist für die Lebensmittelindustrie ein billiges Ersatzmittel für teure natürliche Lebensmittel.

Der Verbraucher bezahlt, durch die tägliche unwissende Zuckeraufnahme, möglicherweise mit seiner eigenen Gesundheit. Ernährungsmediziner beobachten einen Anstieg an den sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Adipositas, Arterienverkalkung, Herz-Kreislauferkrankungen, AD(H)S, chronische entzündliche Darmerkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Jeder Verbraucher sollte beim Einkaufen auf die Zutatenliste achten und nach Zuckerangaben schauen. Ganz wichtig hierbei ist, nicht in die Falle zu tappen, wenn die Hersteller schreiben: „Ohne Zuckerzusatz“. Das Wort „Zucker“ wird gerne vermieden und durch Wörter wie Glukose, Galaktose, Saccharose, Laktose und Maltose (Maltodextrin) ersetzt. Hierbei handelt es sich immer um Zucker.

Der Einkäufer sollte besser zu den naturbelassene Lebensmittel greifen, wie Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse, Nüsse und Milchprodukte (ohne Zuckerzusätze), sie haben den entscheidenden Vorteil, dass sie ganz ohne künstliche Zusätze, Geschmacksverstärker und extra zugefügten Zucker auskommen. Natürliche Lebensmittel gelten als gesund, und der Konsument kann selbst entscheiden, welche Zutaten miteinander kombiniert werden und daraus leckere Gerichte kochen oder backen.

Die Autorinnen Schütz und Beuke, beide in Sachen gesunder Ernährung in verschiedenen Medien unterwegs, haben sich zur Aufgabe gemacht Ernährungswissensdefizite auszugleichen. Sie möchten als ehemalige Selbstbetroffene (Diabetes Typ 2 und Reizdarm) Aufklärung leisten und zum Nachdenken bewegen.

Weitere Informationen über falsche Ernährungsweisen und dessen Folgen finden Sie auf folgenden Webseiten: Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarne Ernährung beim Reizdarmsyndrom. <http://www.sabinebeuke.de> [1] und auf der Autorensseite von Jutta Schütz. <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [2]

Rund um das Thema gesunde Ernährung und leckere Gerichte bietet das Low Carb Kochbuch mit einer großen Auswahl an Rezepten für kohlenhydratarmes (weniger Zucker) Essen: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2



EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2016 Text Autorin Beuke - Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und NICHT kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:24):** <http://medkom24.eu/node/21036>

**Links:**

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

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

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