



# Zuckerkonsum gefährdet ihre Gesundheit

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 4 Dez 2015 - 16:23

Der übermäßige Verzehr von zuckerreichen Lebensmittelprodukten, kann zu Diabetes, Herzkreislauf- und Darmerkrankungen und zu weiteren Zivilisationskrankheiten führen.

Die Menschen werden in der industrialisierten Welt immer dicker. Sie essen oft unwissentlich viel zu viel Zucker, die die Lebensmittelhersteller in ihren Produkten verstecken. Zucker macht krank, das ist wissenschaftlich erwiesen, und das wissen mittlerweile auch die Lebensmittelproduzenten. Sie täuschen die Kunden ganz bewusst. Viele Produkte, die mit weißem Kristallzucker hergestellt sind, werden nicht mit diesem Wort deklariert. Sie nehmen stattdessen die Bezeichnungen Glukose, Fructose, Galaktose oder Maltose - oder mischen bewusst diese Zuckerarten in ihre Produkte.

Alle diese Zuckerbezeichnungen sind einfache Kohlenhydrate. Sie sollten unbedingt in der täglichen Ernährung reduziert werden. Weshalb sollen einfache Kohlenhydrate in der Ernährung verringert werden, obwohl sie doch als schnelle Energielieferanten gelten? Einfache Kohlenhydrate sind Kristall-, Trauben-, Frucht- und Schleimzucker. Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose (Zucker) verstoffwechselt und durch das Blut in die Zellen rasant als Energie verteilt. Der Nachteil bei übermäßigem und ständigem Zuckerkonsum ist, dass zu viel Glukose entsteht und mit Hilfe von dem Hormon Insulin, der Überschuss in Körperfett umgewandelt wird. Das Hormon Insulin fördert den Fettaufbau im Körper und gilt somit als Fettabbauegger. Wird ständig Insulin in der Bauchspeicheldrüse produziert, kann es passieren, dass diese überfordert wird und die Produktion verringert oder sogar einstellt. Das hat zur Folge, dass zu viel Glukose im Blut schwimmt und der Blutzuckerspiegel enorm steigt. Der Diabetes ist da, und ist auf den erhöhten Zuckerkonsum zurück zu führen.

Um die Gefahr zu bannen an Diabetes zu erkranken, sollten Sie möglichst auf einfache Kohlenhydrate verzichten. Dafür auf komplexe Kohlenhydrate zurückgreifen. Die Komplexen brauchen mehr Zeit für den Glukose-Stoffwechselvorgang und der Blutzucker steigt nur geringfügig an. Beim Einkaufen auf kohlenhydratreiche Produkte achten und stehen lassen. Wie viele Kohlenhydrate in einem Produkt enthalten sind, müssen die Hersteller auf ihrer Nährwertliste (meistens auf der Rückseite der Verpackung) angeben. Für den Verbraucher ist es entscheidend, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) in dem jeweiligen Lebensmittel steckt. Je weniger Zucker (Kohlenhydrate) umso besser für die eigene Gesundheit.

Low Carb - Kohlenhydratarne Ernährung vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Dieser Ernährungsstil gibt dem Körper viel Eiweiß, reichlich Vitamine und genügend Mineralstoffe. Aber auch komplexe Kohlenhydrate (Polysaccharide), wie Gemüse, Salat und Samen kommen in diesem Ernährungsmodell vor.

Buchtipps über die Erkrankung von Diabetes. In dem Selbsthilfebuch "Plötzlich Diabetes" schildert die Autorin auf lockere Art und Weise, in einem Tagebuchstil, über ihre eigene Krankheit Diabetes und rechnet mit falschen Ernährungslehren ab. Sie beschreibt ihren Weg aus der Stoffwechselkrankheit mit Hilfe einer kompletten Ernährungsumstellung.

Buch: Plötzlich Diabetes (3. Auflage)

Autorin: Jutta Schütz

BoD Verlag in Hamburg

ISBN 978-3-7322-4772-1

EURO 9,90

Weiterer Buchtipps über die kohlenhydratarne Ernährung LOW CARB mit vielen Informationen und mit 555 Rezepten dazu.



Kochbuch: LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

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

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Auch als eBook im Epub Format bei diversen online-shops und bei Amazon in der Kindle-Format Ausgabe für 7,99 Euro erhältlich.

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg.

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) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:31):** <http://medkom24.eu/node/20944>

**Links:**

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

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