

# Zucker – der Prügelknabe der Ernährungsmedizin?

Zucker ist ungesund. Das ist das Dogma der modernen Ernährungswissenschaft.

Kennst du das auch, dass du dir vornimmst, keinen Zucker zu essen und auf Süßigkeiten zu verzichten, aber dann deine unbändige Lust auf Süßes alle guten Vorsätze zunichte macht?

Raffinierten Zucker zu meiden, kann echt hart sein. Kein Wunder, denn: **Zucker (egal ob Saccharose, Glukose, Fruktose) hat ein höheres Suchtpotenzial als Kokain!**

Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain. Dies hat man anhand einer Studie festgestellt!

Zucker lässt die **fettaufbauenden Hormone in die Höhe schnellen** (Insulin, Grehlin) und fördert nicht nur Fettansatz, sondern belastet auch die Leber (**Fettleber**), schadet den Gefäßen, den Nieren, Augen, führt zu erhöhtem Cholesterin und anderen Blutfetten und trägt zur Entstehung des gefährlichen hormonaktiven **visceralen Fett** bei, das zwischen den Organen sitzt.

Zuviel Zucker ist grundsätzlich ungesund. Das ist leider Fakt. Davon wegzukommen lohnt sich!

Die erste Stufe des „**Zuckerentwöhnungsprogramms**“ ist es, **Zucker durch gesunde, süße Alternativen zu ersetzen.**

Für die emotionale Suchtkomponente gibt es Hilfe aus dem Mentaltraining und der Hypnose und der Akupunktur etc., wovon ich in einem anderen Blogartikel erzähle.

Wenn du nun keinen Zucker essen sollst, aber die gängigen künstlichen Süßstoffe hochumstritten sind, womit darfst du dann süßen?

Einige Süßungsmittel, die in der Natur vorkommen, haben weniger schädliche Nebenwirkungen.

Hier ist ein kleiner Leitfaden:

### **Was sind ungünstige Zuckerarten?**

- Saccharose (Haushaltszucker),
- Fruktose (Fruchtzucker),
- Glukose (Traubenzucker, Dextrose)

### **Was ist mit den s.g. natürlichen Süßungsmitteln?**

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen...

All diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie zwar **natürliche Zuckerquellen** sind, die mit wesentlich **mehr Nährstoffen** glänzen als unser Haushaltszucker, **chemisch** gesehen sind sie aber **nicht viel besser als reine Glukose oder Fruktose** und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glukose und Fruktose).

Im Körper richten sie leider denselben Schaden an wie Haushaltszucker:

1) Jeder **Glukoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glykogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

### **Die gute Nachricht, wenn du sportlich aktiv bist:**

Du darfst dir definitiv mehr Kohlenhydrate leisten als ein Couch-Potatoe.

2) Alle genannten **Zuckerarten**, außer Fruktose, **erhöhen den**

## **Blutzuckerspiegel und somit Insulin und Leptin.**

Insulin und Leptin sind im Endeffekt fettaufbauende Hormone.

3) Je mehr Fruktose, desto schädlicher für **Leber, Cholesterinspiegel** und Darm:

**Fruktose führt zwar nicht zur Insulinausschüttung, hat aber auf die Leber eine verheerende Wirkung.**

Mit kleinen Mengen Fruktose wird die Leber gut fertig, indem sie daraus Glykogen baut, das als Kohlenhydrat-Speicher in der Leber gelagert wird.

Muss diese aber mehr Fruktose verstoffwechseln, als die Glykogenspeicher fassen können, macht sie Fett daraus. Das sieht man dann im Bauch-Ultraschall als s.g. Steatosis Hepatis, die **Fettleber**.

Das führt letztendlich zu einer **Störung im Cholesterinstoffwechsel**, sodass die ungünstigen Blutfette ansteigen.

Glukose und Fruktose, also auch die Kombination, der Haushaltszucker, sind ein gefundenes Fressen für die **ungünstigen Darmbakterien und Darpilze wie Candida** und fördern somit Darmentzündung und das s.g. „**Leaky-Gut-Syndrom**“, den löchrigen Darm. Einige Ärzte haben sich um diese neue Erkenntnis besonders verdient gemacht und neueste Studien geben ihnen recht:

Daraus entstand die Atkins-Diät, die Paleo-Ernährung, No-Carb- und Low-Carb-Ernährung. Dr. Atkins, Dr. Hayman, Dr. Lustig und J.J. Virgin aus den USA, Dr. Pape oder Dr. Coy mit seiner ketogenen Anti-Krebs-Ernährung aber auch DDr. J. Huber aus Wien unterstützen die Low-Carb-Ernährung.

**„Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie.“** (Dr. Lustig)

**„Eat Fat and Get Thin!“** (Iss Fett und werde schlank!“, Dr.

Hayman)

„**Die Cholesterin-Lüge**“, die fälschlicherweise Fett in der Nahrung statt das Übermaß an Kohlenhydraten für erhöhte Blutfette verantwortlich macht,

„**Protein und Fett statt Zucker und Brot.**“ sind das Motto.

### **Aber Achtung:**

Vergiss nicht, dass dennoch **2/3 der täglichen Nahrung aus kohlenhydratarmem Gemüse bestehen sollte**, sonst birgt auch das Low-Carb-Konzept gesundheitliche Gefahren.

Wenn das viele Fett und Protein kein Gegengewicht durch basisches blättriges und wässriges Gemüse bekommen, können sie ebenso **Arteriosklerose und Darmflorastörungen** verursachen und dein Körper **übersäuert** hoffnungslos!

### **Fazit:**

1. Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

2. Was den Fruktosegehalt betrifft, sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig.

Hast du schon gesunde Süßungsmittel als Zuckeralternative versucht?

**Stevia, Birkenzucker, Erythritol, Lakanto (Monk Fruit)** sind gute Alternativen, die gar keine Glukose, Fruktose oder Saccharose enthalten! Wenn du komplett ohne Zucker auskommen möchtest, sind diese Süßungsmittel perfekt geeignet.

Davon mehr in einem anderen Blogartikel.

3. Naschen, Pizza, Nudeln und Brot sind umso unproblematischer,

- je gesünder du bist
- je mehr Sport du machst

- je höher der Gemüseanteil in deiner Ernährung ist.

Quelle:

Studie, Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/>