

Kaum ein anderes Thema wird so widersprüchlich diskutiert wie die Informationen und Halbwahrheiten über das Thema Zucker.

Alle Welt spricht von Kohlehydraten, die auch als Saccharide bezeichnet werden. Überwiegend werden Stärken und Zucker dieser Stoffwechselklasse zugeordnet. Kohlehydrate dienen uns als Energiespender in Form von Glucose ( Traubenzucker ).

Um die mit der Nahrung aufgenommenen Zweifach – oder Vielfachzucker in den Einfachzucker Glukose zu spalten, setzt der Körper während der Verdauung verschiedene Enzyme ein. Je nachdem aus wie vielen Molekülen ein Kohlehydrat zusammengesetzt ist, desto länger dauert es bis die Energie dem Körper zur Verfügung steht.

Gerade das Gehirn benötigt Glukose um seinen Energiebedarf zu decken.

Weiterhin spielen Kohlehydrate z. B. bei den Blutgruppen als Signal – und Erkennungsstoffe eine wichtige Rolle.

Es gibt ca. 200 verschiedene Zuckerarten! Hiervon werden 8 als Glykonährstoffe bezeichnet die angeblich essentiell, also lebensnotwendig wären.

Diese sind Glukose – Galaktose( Schleimzucker ) Fucose – Mannose – N- Azetylglukosamin – N – Galaktosamin – N- Azetylneuraminsäure – u. Xylose.

Tatsächlich aber sind Glykonährstoffe nichts anderes als überteuert angebotene Einfachzucker, sog. Monosaccharide. Die bekanntesten davon sind Glukose, Galaktose und Fructose. Wir müssen hier unterscheiden zwischen den als irrtümlich als gesund geltenden sogenannten Glykonährstoffen und dem gewöhnlichen isolierten

Vielfachzucker welcher in den meisten Konserven als Geschmacksverstärker, in Backwaren und den meisten anderen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln neben Salz als Standardzusatz verwendet wird.

Über unsere Nahrung nehmen wir meist ohnehin schon zu viel Zucker auf und die sogenannten essentiellen Glykonährstoffe kann unser Körper selbst herstellen. Einfachzucker sind also entgegen anderslautender Behauptungen mit zweifelhaften und überalterten Studien, keineswegs gesunde Nährstoffe und führen im Übermaß wie alle anderen Zuckerarten zu Übergewicht, Diabetes und als Folge oft zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

Mein Rat : Finger weg von allen überteuerten Zuckerarten.

Natürlich spielt Zucker eine wichtige Rolle im Körperhaushalt und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Er ist ein unentbehrlicher Katalysator für die meisten Stoffwechselvorgänge wie z.B. die Aufspaltung von Eiweißen, sowie der Produktion von Enzymen und Hormonen. Auch, wie schon erwähnt, sind die Stoffwechselvorgänge im Gehirn an Zucker gekoppelt.

Ich spreche hier die schädlichen Wirkungen der isolierten d.h. aus dem natürlichen Verbund verschiedener Pflanzen – u. Kakteenarten isolierten Zuckerarten an. Zum Beispiel kennen die meisten von Ihnen Agavendicksaft – Stevia – Birkenzucker auch Xylit genannt – Fruchtzucker – Kokusblütenzucker- Sorbit etc.... um nur einige der überteuerten Zuckerarten zu nennen. Als zweites sollten wir auf alle als gesund angepriesenen Fruchtsäfte verzichten, auch auf sogenannte Direktsäfte.

Wir decken unseren Zuckerbedarf schon mehr als genügend aus Früchten oder Trockenobst. Auch hier sollten wir genügsam bleiben und den Obstgenuss nicht übertreiben. Es gibt auf Grund starker

Übersäuerungen den sog. Acidosen durch zu viel Zucker, einseitige Ernährung und Kohlehydrate immer mehr Fructose Intoleranzen in unserer Bevölkerung. Übersäuerung wird auch schon längere Zeit als Rheuma und Krebsauslöser diskutiert.

Achten und verzichten sie deshalb besonders auf Zuckerprodukte die völlig anders heißen wie z.B. Raffinade – Saccharose – Dextrose – Glukose Sirup - Laktose – Malzextrakt - Maltose – Maltodextrin sowie auf alle synthetischen Süßstoffe.

Künstliche Süßstoffe finden sich vor allem in sog. Light Produkten und Fertigmahlzeiten, die erhitzt werden müssen. Auch in Ketchup, Frühstücksflocken, Müslis und anderen Vollkornprodukten finden wir Unmengen an Zucker und Kohlehydraten. Hier versucht die Industrie durch Zugabe von Zucker fehlenden Geschmack zu kompensieren. Viele Kohlehydrate sind auch in Obst enthalten, davon am meisten in Bananen und am wenigsten in Beeren mit Ausnahme von Weintrauben die Traubenzucker enthalten. Kohlehydrate finden sich ebenfalls in Trockenfrüchten, Litschis, Kaki Früchten, Granatäpfeln, gesüßten Fruchtsäften, Limonaden und Cola.

Viele Restaurants arbeiten mit Zucker, der so nicht auf der Speisekarte steht. Er befindet sich vor allem in Soßen und Dressings. Wählen sie zum Nachtisch Früchte statt Eiscreme oder lieber ein Stück Käse statt eines süßen Desserts.

Ich möchte in diesem Zusammenhang kurz auf die Funktionen des Darms eingehen. Dieser stellt ein komplexes und dynamisches, bakterielles Ökosystem dar.

Wir haben im Darm eine Symbiose von vielen verschiedenen Bakterienarten, Entero Bakterien, Coli Bakterien, Streptokokken und Mikroorganismen. Diese sind

verantwortlich für die Bildung von Hormonen , Enzymen und Peptiden und stellen die Intestinal Flora dar, die volkstümlich Darm Flora genannt wird. Diese wird unter dem Oberbegriff intestinales Mikrobiom zusammengefasst.

Wenn wir das natürliche Gefüge der Stoffwechselfvorgänge in Magen und Darm durch übersteigerten Zuckerkonsum krankhaft verändern, entstehen durch die starke Zunahme der Candida Besiedlung des Darms pathogene Hefespaltprodukte und als Folge viele unterschiedliche Stoffwechselerkrankungen die fast alle auf der Übersäuerung des Blutes beruhen.

Auf dem Boden einer Verschiebung des Säure – Basen Haushaltes durch übermäßigen Zucker und Kohlehydratverzehr, entsteht dann meist eine Blutacidose. Als deren Folge entsteht meist eine Immunschwäche mit Befall der Schleimhäute und Organen mit verschiedenen Keimen und Mykobakterien , welche für die heute in der Bevölkerung weitverbreiteten Allergien und Pilzkrankungen den sog. Mykosen verantwortlich ist.

Die Verschiebung des Säure – Basen Haushaltes als physiologischer Regelkreis ist ein wenig beachtetes oft verkanntes Problem.

Darmmykosen sind heutzutage in der Bevölkerung weit verbreitet und stellen sich meist als Organ Mykosen , Vaginal Mykosen, Haar – und Haut Mykosen, Fuß - und Nagelmykosen sowie als Schuppenflechte dar. Auch hinter einer Akne und weiteren Hauterkrankungen kann sich eine Darm Mykose verbergen.

Wir lernen also daraus, daß zu viel Zucker und Kohlehydrate zu einer Entartung der Darmflora und zu vermehrter Candida Besiedelung im Darm führen können.

Die bekanntesten Übersäuerungskrankheiten sind die meisten Rheumaarten wie z. B., Gicht , Arthritis, Polyarthritis Arthrose, Allergien , Akne , Neurodermitis, Seborrhoe, Schuppenflechte, Morbus Chron , Colitis ulcerosa , Endogene Depressionen bis hin zu Krebs.

Wir alle wissen aus Erfahrung dass Zuckerentzug sehr unangenehm sein kann. Schließlich assoziiert das Belohnungszentrum unseres Gehirns mit Süßem vor allem Wohlbefinden, Trost und Geborgenheit.

Wir können jedoch bei solchen Suchtattacken statt auf süße Fertigprodukte zuzugreifen uns mit Trockenobst oder frischen Früchten begnügen.

Auch Bitterstoffe die z. B. in Chicoree , Radicchio, Löwenzahn, Artischocke und Wermut reichlich enthalten sind , können uns nützlich sein die Zuckersucht zu überwinden, da diese die Verdauung und enzymatische Aufspaltung unserer Magensäfte unterstützen.

Nicht erwähnt habe ich den Honig der in der Kombination seiner Inhaltsstoffe eine Ausnahme unter allen anderen Zuckerarten darstellt. Seine Verträglichkeit ist individuell sehr unterschiedlich.

Zum Schluss möchte ich die Empfehlung geben mit der Ernährung sowie den Gegebenheiten und Dingen des Lebens maßvoll, behutsam und überlegt umzugehen, damit das innere und äußere Gleichgewicht als Voraussetzung der Gesundheit immer besser erhalten werden kann.

Hier bietet sich uns die Möglichkeit an, immer wieder in die Schönheit der Natur, der Wälder, der Berge und Seen einzutauchen und uns davon verzaubern zu lassen.

