

Zucker - krank machender Verführer und lebensnotwendiger Baustoff

Wer liebt es nicht: ein saftiges Stück Kuchen, sahnig-süßes Glacé, auf der Zunge schmelzende Schoggi...auf diese und andere süßen Dinge können die meisten von uns kaum verzichten. Wir verzehren jährlich, bewusst und leider auch unbewusst – ca. 50 kg Zucker. Wobei hier die Rede vom weissen Gold, dem Haushaltszucker, ist.

Leider bringt der Genuss von raffiniertem Haushaltszucker neben dem Moment des Glücks viele unliebsame Folgen für unsere Gesundheit mit sich:

Dass dieser Zucker **süchtig** macht, ist vielen von uns bekannt. Und vielleicht haben einige von euch schon mehrmals versucht, den Zuckerkonsum zu reduzieren oder wenigstens zu minimieren.

Wenn ihr euch bei diesem Entzug genau beobachtet habt, dann habt ihr sicherlich viele Parallelen zum Entzugsverhalten bei Süchtigen feststellen können: schlechte Laune, suchen in allen Ecken nach was Süßem, kiloweises Hineinstopfen von gesundem alternativem Süßem (wie Obst oder ähnliches) und trotzdem davon nicht befriedigt sein, ständiges Denken an süße Sachen...

Raffinierter Zucker verursacht zudem **chronischen Mineralstoffmangel**:

Da bei der Herstellung dem Naturzucker (Zuckerrohr oder Zuckerrübe) alle wertvollen Inhaltsstoffe entzogen werden, muss der Körper für dessen Weiterverarbeitung Vitamine und Mineralien aus den eigenen Speichern bereitstellen. Zudem behindert Zucker die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Dies führt dann dazu, dass der Körper sich dieses schliesslich aus den Knochen und Zähnen holt.

Zucker macht **schlapp und müde**:

Nach dem grossen Hoch im Blutzuckerbereich führt der Konsum von Zucker dann aber rasch zu einem grossen Tief, der Unterzuckerung, die uns träge, schlapp und müde macht.

Depressionen können auf den Genuss von Zucker zurückgeführt werden.

Zucker ist eine Ursache für **Bluthochdruck**:

Zuckerzufuhr bewirkt immer auch einen rasanten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dies bedeutet für unseren Körper Stress, in dessen Folge die Gefässinnenwände angegriffen werden. Leider passiert das mehrmals am Tag, sodass die Gefahr besteht, an Arteriosklerose und Bluthochdruck zu erkranken.

Unser Körper wird **sauer** nach Zuckerzufuhr:

Aufgrund der Gärungsprozesse im Darm, die durch Zucker verursacht werden, entstehen Fuselalkohole, die eine grosse Versäuerung zur Folge haben.

Zucker verursacht den Gedeih von **Pilzen**:

Unsere gute Darmflora (die im gesunden Gleichgewicht verschieden Bakterien enthält, die z.B. den Hefepilz *Candida albicans* gut im Griff hat) wird durch den Zuckerkonsum gestört und Zucker ist der Nährstoff, den die Pilze zum ungehemmten Wachstum benötigen.

Unerklärliche Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, verschiedene krankhafte Hauterscheinungen sind auf unkontrollierten Zuckerkonsum zurückzuführen.

Und Zucker macht **hyperaktiv**:

Genau beobachtende Eltern können bei ihren Kindern nach einem Zuckerkonsum leicht feststellen, dass diese Kinder plötzlich zappelig, unkonzentriert und unausgeglichen werden. Durch die Unterzuckerung, die der Überzuckerung folgt, wird Adrenalin ausgeschüttet. Die ist ein Hormon, das Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen verursachen kann.

Aber **Zucker** ist andererseits auch **lebensnotwendig**, wobei hier nicht vom industriell hergestellten Zucker die Rede ist, sondern von **bioaktiven Zuckerstoffen (Glykane)**. Diese sind lebensnotwendig und dienen dem Informationsaustausch innerhalb des Zellsystems. Sie spielen eine grosse Rolle in unserem Immunsystem, koordinieren Zellfunktionen und Signalübertragungen von Zelle zu Zelle.

Bisher sind 8 essentielle Zuckerstoffe bekannt:

- Fukose, Vorkommen in Muttermilch und Hefepilzen
- Galaktose aus Milch und Milchprodukten
- Glukose aus stärkehaltigen Nahrungsmitteln (Reis, Kartoffeln, Getreide)
- Mannose, wenig in der Nahrung vorkommend, in Heilpilzen, tropischen Pflanzen
- N-Azetylgalaktosamin, wenig in der Nahrung
- N-Azetylglukosamin, in der Muttermilch und Heilpilzen
- N-Azetylneuraminsäure, in Muttermilch
- Xylose, wenig in Obst und Pilzen

Zucker ist also nicht einfach nur ungesund. Gesundheitsgefährdend ist letztlich nur der Haushaltszucker. Wichtig als Konsument ist es, zu schauen, dass man diesen möglichst meidet und schaut, wo er überall drinsteckt. Denn neben dem offensichtlichen Süssen, steckt Zucker in vielen verarbeiteten Lebensmitteln (Ketchup, Wurst, Dressing, Fertiggerichten, Dosengemüse etc.) und trägt oft andere Namen: Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker), Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker), Saccharose (Rohrzucker), Maltodextrin (Malzextrakt), Invertsirup, Dextrin, Maltit, Isomalt, Oligofruktose, Glukosesirup etc. Auch die Aufschrift „zuckerfrei“ oder „zuckerarm“ gibt keine Garantie. Dies bedeutet lediglich, dass kein Rohrzucker enthalten ist.

Ihr seht, es ist gar nicht so einfach, dem ungesunden Zucker auszuweichen und doch gibt es gesunde Alternativen wie Birkenzucker, Honig, Stevia, Kokosblütenzucker u.a., auf die man guten Gewissens zurückgreifen kann.

Quelle: Guter Zucker, böser Zucker, Gisa Bühler-Lucke, Natur & Heilen, 12/2011