Was passiert in ihrem Körper, wenn Sie Zucker essen?

Geschichte auf einen Blick

- Heute verbraucht ein durchschnittlicher Europäer etwa 22 Teelöffel Zucker pro Tag, was 77 Pfund Zucker pro Jahr beträgt
- Der menschliche Körper ist nicht gemacht, um übermäßige Mengen an Zucker, vor allem Fructose, zu verbrauchen. Es ist eigentlich ein Hepatotoxin und wird direkt in Fett - Faktoren metabolisiert, die eine ganze Reihe von Problemen verursachen können, die weitreichende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können
- Eine Studie ergab, dass Fructose leicht von Krebszellen verwendet wird, um ihre Proliferation zu erhöhen - es "füttert" die Krebszellen, die Förderung der Zellteilung und die Beschleunigung ihres Wachstums, die es dem Krebs ermöglicht, sich schneller zu verbreiten

Natürlich kann dieser nur eine kurze Zusammenfassung zum Thema Zucker sein. Als allgemeine Empfehlung, halten Sie Ihre gesamten Fructose-Verbrauch unter 25 gr. pro Tag, einschließlich der in ganzen Früchten.
Sie fügen Zucker zu Ihrem Morgen- Kaffee oder Tee hinzu. Sie backen es in Gebäck, Kuchen und Kekse. Sie streuen es sogar über Ihr Frühstücksgetreide oder Ihr Haferflocken für den "Geschmack".

Aber das ist nicht alles. Es ist auch in einigen geliebten "Leckereien" verborgen, die Menschen täglich verbrauchen, wie Limonaden, Fruchtsäfte, Süßigkeiten und Eis. Es lauert auch in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln, einschließlich Brot, Fleisch, und sogar Ihre Lieblings-Würzmittel wie Würz- Sauce und Ketchup.

Es ist nichts Anderes als Zucker. Die meisten Menschen sehen zuckerhaltige Lebensmittel als leckere, befriedigende und unwiderstehliche Leckereien. Aber ich glaube, dass es drei Wörter gibt, die es genauer beschreiben können. **Zucker:** ***giftig, suchterregend, und oft tödlich*****.**

Zucker ist meiner Meinung nach einer der schädlichsten Stoffe, die Sie einnehmen können - und was schrecklich daran ist, dass es so reichlich in unserer täglichen Ernährung vorhanden ist. Diese intensive Sucht nach Zucker wird zügellos, nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern.

Auf der seelischen Ebene hat Zucker viele schwerwiegende Folgen

Wir unterdrücken durch Zucker unsere wahren Energien und Gefühle. Unsere Gefühle, ihr Ausdruck und unsere Akzeptanz auch schwieriger Gefühle sind ein wichtiger Teil seelischer Gesundheit und Balance. Unterdrückung führt zu neurotischen reaktiven Gefühlen, und wir fühlen uns abgeschnitten von uns selbst und unserer natürlichen inneren Lebendigkeit.

Ich empfehle meinen Klienten immer, über eine längere Zeit keinen oder sehr viel weniger Zucker zu sich zu nehmen. Viele psychische und körperliche Probleme lösen sich damit nach einiger Zeit auf, ein lebendigeres Lebensgefühl stellt sich ein.

Die Versuchung, zuckerhaltige Speisen zu essen, wird immer da sein, vor allem mit der Fülle von verarbeiteten Speisen und Fastfood überall. Allerdings entstehen die meisten Zucker- Heißhunger

wegen einer emotionalen Herausforderung. Die beste Lösung, die ich empfehlen könnte, ist ein bewusster reifer Umgang mit deinen Emotionen, und regelmäßige Bewegung oder Körperübungen.

Wenn du fühlst, dass deine Emotionen und/ oder dein eigenes Selbstbild das ist, was dich dazu bringt, mit Zucker beladene Nahrungsmittel und andere ungesunde Leckereien zu dir zu nehmen, empfehle ich dir Meditation, und viel Bewegung. Auch Yoga und andere Körpertechniken sind wirksam, um deiner Zuckerabhängigkeit zu begegnen.

Ein guter natürlicher Süßstoff ist STEVIA als Pulver oder Tropfen. Die beste Qualität, die wir seit 15 Jahren für alles benutzen, ist in Deutschland bei www.medherbs.de erhältlich.

Aber wie genau hilft Zucker in unserem Körper, und was sind die Nebenwirkungen von zu viel Zucker auf die Gesundheit der Menschen?

Warum ist Zucker für Ihre Gesundheit schädlich?

Heute verbraucht ein durchschnittlicher Europäer etwa 32 Teelöffel Zucker pro Tag. Neue Zahlen kamen im Februar 2015. Es ist definitiv alarmierend, wenn man bedenkt, dass der durchschnittliche Westeuropäer früher nur vier Pfund Zucker *pro Jahr* verbraucht hat - und das ist wahrscheinlich von gesunden natürlichen Quellen wie Früchten und nicht von den verarbeiteten Lebensmitteln, die man heute in Supermarktregalen sieht.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät dringend, den täglichen Zuckerkonsum zu reduzieren. Ihre jüngste Empfehlung ist radikal: Nur 5 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs sollte mit Zucker gedeckt werden, das wären circa 25 Gramm.

Eine Karte über den Zuckerverbrauch weltweit. Weltkarte über den Zuckerverbrauch

Was noch beunruhigender ist, ist, dass Menschen übermäßigen Zucker in Form von Fruktose oder hochfruktosiertem Maissirup (HFCS) verbrauchen. Diese hoch verarbeitete Form von Zucker ist billiger und noch 20 Prozent süßer als normaler Tischzucker, weshalb viele Lebensmittel- und Getränkehersteller beschlossen haben, sie für ihre Produkte zu verwenden, da sie es ihnen erlauben würde, auf lange Sicht Geld zu sparen.

HFCS findet sich in fast allen Arten von verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken heute.

Die schlechte Nachricht ist, dass der menschliche Körper nicht dazu geschaffen ist, übermäßige Mengen an Zucker zu konsumieren, vor allem in Form von Fructose. In der Tat, Ihr Körper metabolisiert Fruktose anders als Zucker. Es ist eigentlich ein Hepatotoxin und wird direkt in Fett - Faktoren metabolisiert, die eine ganze Reihe von Problemen verursachen können, die weitreichende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können.
Wikipedia über Hepatotoxizität **: https://de.wikipedia.org/wiki/Hepatotoxizit%C3%A4t**

Auswirkungen des Konsums viel Zucker

Dr. Robert Lustig, Professor für Klinische Pädiatrie in der Abteilung für Endokrinologie an der Universität von Kalifornien und ein Pionier bei der Dekodierung des Zuckerstoffwechsels,

sagt, dass Ihr Körper sicher mindestens sechs Teelöffel Zucker pro Tag metabolisieren kann. Aber da die meisten Europäer mehr als dreimal so viel verbrauchen, wird die Mehrheit der überschüssigen Zucker in Körperfett metabolisiert - was zu all den schwächenden chronischen Stoffwechselkrankheiten führt, mit denen viele Menschen kämpfen.

Hier sind einige der Effekte von viel Zuckerverbrauch auf Ihre Gesundheit:

- **Es überlädt und beschädigt die Leber.** Die Wirkungen von zu viel Zucker oder Fructose können mit den Wirkungen von Alkohol verglichen werden. Die ganze Fruktose, die du isst, wird im einzigen Organ abgelegt, die den Transporter dafür hat: deine Leber. Dies kann zu einer Leberschädigung führen.
- **Es löst in Ihrem Körper Gewichtszunahme aus, und beeinflusst Ihr Insulin- und Leptin-Level.** Fructose täuscht den Stoffwechsel, indem sie das Appetit-Kontrollsystem Ihres Körpers abschaltet. Dies führt dazu, dass Sie mehr essen und Insulinresistenz entwickeln
- **Es verursacht metabolische Fehlfunktion.** Essen von zu viel Zucker verursacht ein Sperrfeuer der Symptome, bekannt als klassisches metabolische Syndrom. Dazu gehören Gewichtszunahme, abdominale Fettleibigkeit, verminderte HDL und erhöhte LDL, erhöhter Blutzucker, erhöhte Triglyceride und hoher Blutdruck.
- **Es erhöht Ihren Harnsäurespiegel.** Hohe Harnsäurespiegel sind ein Risikofaktor für Herz- und Nierenerkrankungen. In der Tat ist die Verbindung zwischen Fructose, metabolischem Syndrom und Ihrer Harnsäure so klar, dass Ihr Harnsäure-Niveau jetzt als Marker für Fructose-Toxizität verwendet werden kann.

Nach der neuesten Forschung sind die sichersten Werte von Harnsäure zwischen 3 bis 5,5 Milligramm pro Deziliter. Wenn Ihr Harnsäure-Niveau höher als diese ist, dann ist es klar, dass Sie für die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Fructose gefährdet sind.

Zucker erhöht Ihr Krankheitsrisiko

Eine der schwersten Wirkung des Essens von zu viel Zucker ist das, was zu einer Bedingung führt, die als nichtalkoholische Fettleberkrankheit (NAFLD) bekannt ist.

Die gleiche Krankheit, die Sie von übermäßigem Alkoholkonsum bekommen können, kann auch durch übermäßige Zucker (Fruktose) - Aufnahme verursacht werden. Dr. Lustig erklärte die drei Ähnlichkeiten zwischen Alkohol und Fruktose:

- **Ihre Leber metabolisiert Alkohol auf die gleiche Weise wie Zucker**, da beide als Substrate für die Umwandlung von diätetischen Kohlenhydraten in Fett dienen. Dies fördert Insulinresistenz, Fettleber und Dyslipidämie (abnorme Fettgehalte im Blut)
- **Fructose unterliegt der Maillard-Reaktion mit Proteinen**. Dies bewirkt, dass sich superoxidfreie Radikale bilden, was zu einer Entzündung führt - ein Zustand, der auch durch Acetaldehyd, einen Metaboliten von Ethanol verursacht werden kann
- **Fructose kann direkt und indirekt den "hedonischen Weg des Gehirns"** stimulieren, indem er Gewöhnung und Abhängigkeit erzeugt, genauso wie Ethanol

Aber wenn du denkst, das ist der einzige Weg, zu viel Zucker zu essen, liegst du völlig falsch. Die Forschung von einigen angesehenen Institutionen in den USA bestätigt nun, dass Zucker ein primärer diätetischer Faktor ist, der Fettleibigkeit und chronische Krankheitsentwicklung antreibt.

Eine Studie ergab, dass Fructose leicht von Krebszellen verwendet wird, um ihre **Proliferation** zu erhöhen - es "füttert" die Krebszellen, um die Zellteilung zu fördern und ihr Wachstum zu beschleunigen, die es dem Krebs ermöglichen, sich schneller zu verbreiten. Unter **Proliferation** versteht man das schnelle Wachstum bzw. die Vermehrung oder Wucherung eines Gewebes. Sie entsteht auf der Grundlage einer beschleunigten Teilung der am Gewebsaufbau beteiligten Zellen, z.B. in der Abheilungsphase von Verletzungen oder bei Entzündungen.

Alzheimer-Krankheit ist eine weitere tödliche Krankheit, die aus zu viel Zuckerverbrauch entstehen kann. Ein wachsender Bereich in der Forschung fand eine starke Verbindung zwischen einer High-Fructose-Diät und Ihrem Risiko der Entwicklung der Alzheimer-Krankheit, durch den gleichen Weg, der Typ-2-Diabetes verursacht. Laut einiger Experten können Alzheimer und andere Hirnstörungen durch die konstante Verbrennung von Glukose verursacht werden.

Andere Krankheiten, die mit dem metabolischen Syndrom verbunden sind und möglicherweise aufgrund zu viel Zuckerverbrauch entstehen, sind:
Typ 2 Diabetes, Hypertonie, Herzkrankheit, Lipidprobleme, Demenz, Polyzystisches Ovarien- Syndrom

So beschränken Sie Ihren Zuckerverbrauch

Zucker, in seiner natürlichen Form, ist nicht unbedingt schlecht, solange er *in geringen Maßen verbraucht wird*. Dies bedeutet, dass alle Quellen von Fructose, insbesondere verarbeitete Lebensmittel und Getränke wie Soda, vermieden werden. Nach SugarScience.org **enthalten 74 Prozent der verarbeiteten Lebensmittel hinzugefügten Zucker, heimlich versteckt unter mehr als 60 verschiedenen Namen.** Idealerweise sollten Sie 90 Prozent Ihres Nahrungsmittelbudgets für natürliche Nahrungsmittel, und nur 10 Prozent oder weniger auf verarbeitete Nahrungsmittel ausgeben.

Ich empfehle Ihnen auch, Ihren Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten (Waffeln, Getreide, Bagels, Weißmehl usw.) und Körnern stark zu begrenzen, da sie tatsächlich zu Zucker in Ihrem Körper zerfallen, was Ihren Insulinspiegel erhöht und Insulinresistenz verursacht.

Als allgemeine Empfehlung empfehle ich, Ihren gesamten Fruktoseverbrauch unter 25 Gramm pro Tag zu halten, auch aus ganzen Früchten. Denken Sie daran, dass, obwohl Früchte reich an Nährstoffen und Antioxidantien sind, sie natürlich auch Fructose enthalten, und wenn diese in hohen Mengen verbraucht werden, verschlechtern sie tatsächlich Ihre Insulin-Empfindlichkeit und erhöhen Ihre Harnsäurewerte. Finden sie heraus, wie viel Fruktose in den Früchten ist, die Sie essen.

Denken Sie daran, dass künstliche Süßstoffe wie z.B. Aspartam und Sucralose sind auch ein Nein-Nein, weil sie tatsächlich mit einem ganz neuen Satz von Gesundheitsproblemen kommen, die weit schlimmer sind als das, was Zucker oder Maissirup verursachen können.
Mittlerweile sind die Studien über horrende Gesundheitsgefahren der **Sucralose** eine ansehnliche aber erschreckende Sammlung.

Sucralose ist ein Süßstoff, der ungefähr 600-mal süßer als der übliche Haushaltszucker ist, und obendrauf ist er komplett kalorienfrei. Außerdem ist die Wirkungsweise im Mund anders bei Kristallzucker – man schmeckt die Süße erst später und sie hält länger an, das heißt, der süße

Nachgeschmack ist noch lange nach dem Herunterschlucken festzustellen.
Entwickelt wurde der Stoff in Großbritannien, wird aber überwiegend in den USA hergestellt. Es gibt eine Tafelsüße in Pulver und in Tablettenform unter dem Namen „Splenda“, sowie eine flüssige Süße unter dem Namen „Candys“. Seit 2005 ist Sucralose auch in Europa als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. In Deutschland wird sie unter dem Namen „Nevella“ vertrieben.

Sucralose wird zwar aus Zucker hergestellt, jedoch während des Herstellungsprozesses mit ein paar Chloratomen versehen, so dass eine organische Chlorverbindung entsteht. Einige Vertreter dieser „Chlorverbindungsklassen“ haben in der Vergangenheit nette Schlagzeilen gemacht, wie etwa die Pflanzenschutzmittel DDT oder das „Lindan“.

Bedenklich sind auch die Auswirkungen einer gestörten Darmflora auf das darmeigene Immun- und Nerven-System. Allergien, Autoimmun-Krankheiten und sogar psychische Erkrankungen kann die geschädigte Darmflora nach sich ziehen.

Menschen, die gerade eine Chemotherapie machen oder AIDS- oder Herzmedikamente nehmen, sollten nach Ansicht der Wissenschaftler auf den Konsum von Sucralose auf jeden Fall verzichten. 24 Stunden nach dem Verzehr von Splenda wurde eine Reihe von akuten Nebenwirkungen gemeldet. Die Liste umfasst neben Magen-Darmbeschwerden auch Sehstörungen, Migräne , allergische Reaktionen, Herzrasen, Krampfanfälle, Depressionen, Hyperglykämie und Gelenkschmerzen. Aber hat Ihnen das Ihr Arzt jemals gesagt: “Ich empfehle dringend jeden Süßstoff unbedingt zu meiden“? Ich zumindest tue das! Wenn Süßstoffe wie Sucralose in der Lage sind, bis zu 50% ihrer Darmbakterien zu schädigen, dann wird dies nicht ohne gravierende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit bleiben.

Zusätzlich kann der Süßstoff den Appetit anregen, das Verlangen nach Kohlenhydraten verstärken und den Körper dazu verleiten, mehr Fett zu speichern.

Hier sind einige zusätzliche Diät-Tipps zu erinnern:

- **Erhöhen Sie Ihren Konsum von gesunden Fetten, wie Omega-3, gesättigte und einfach ungesättigte Fette.** Ihr Körper braucht gesundheitsfördernde Fette aus tierischen und pflanzlichen Quellen für ein optimales Funktionieren. In der Tat, auftauchende Beweise deuten darauf hin, dass gesunde Fette mindestens 40 Prozent Ihrer Ernährung ausmachen sollten. Einige der besten Quellen sind Bio-Butter aus Rohmilch, nicht erhitztes natives Olivenöl, Kokosöl, rohe Nüsse wie Pekannüsse und Macadamia, Bio- Freilandeier, Avocado, etc.
- **Trinken Sie sauberes stilles Wasser.** Einfach alle gesüßten Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte für reines Wasser auszutauschen kann ein langer Weg in Richtung Verbesserung Ihrer Gesundheit sein. Der beste Weg, um Ihre Wasser Bedürfnisse zu messen ist, die Farbe Ihres Urins zu beobachten (er sollte hell blassgelb sein) und die Häufigkeit Ihrer Toiletten-Besuche (idealerweise ist dies etwa sieben bis acht Mal pro Tag).

- **Fügen Sie fermentierte Lebensmittel zu Ihren Mahlzeiten hinzu .** Die nützlichen Bakterien in diesen gesunden Lebensmitteln können Ihre Verdauung unterstützen und bieten Entgiftung Unterstützung, die hilft, die Fructose- Belastung für Ihre Leber zu verringern. Einige der besten Entscheidungen sind Kimchi, Natto, Bio-Joghurt und Kefir.

Wie schütteln Sie Ihr Zuckerbedürfnis ab?

Die Versuchung, zuckerhaltige Speisen zu essen, wird immer da sein, vor allem mit der Fülle von verarbeiteten Speisen und Fastfood überall. Allerdings entstehen die meisten Zucker- Heißhunger wegen einer emotionalen Herausforderung. Die beste Lösung, die ich empfehlen könnte, ist ein bewusster reifer Umgang mit deinen Emotionen, und regelmäßige Bewegung oder Körperübungen.

Wenn du fühlst, dass deine Emotionen und/ oder dein eigenes Selbstbild das ist, was dich dazu bringt, mit Zucker beladene Nahrungsmittel und andere ungesunde Leckereien zu dir zu nehmen, empfehle ich dir Meditation, und viel Bewegung. Auch Yoga und andere Körpertechniken sind wirksam, um deiner Zuckerabhängigkeit zu begegnen.

Ein guter natürlicher Süßstoff ohne Nebenwirkungen ist **Stevia**, als Pulver oder Tropfen. Die beste Qualität, die wir seit 15 Jahren benutzen, ist in Deutschland bei www.medherbs.de erhältlich.