



Der Fruchtzucker gilt fälschlicherweise immer noch als gesund

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Sep 2015 - 17:22

Der Fruchtzucker bereitet dem Darm mehr Probleme als der übliche Haushaltszucker und macht dem Darm große Schwierigkeiten. Die Folge sind heftige Durchfälle und starke Blähungen – ein Drittel der Deutschen leiden darunter. Er ist auch für Diabetiker genauso gefährlich wie der normale Zucker. Ob ACE-Vitamingetränke, Getränke, Joghurts, Frühstückszerealien oder Produkte für Diabetiker - wer damit seinen Durst oder Hunger stillt, nimmt viel Fruchtzucker auf. In vielen Produkten stecken mehr als 20 Gramm Gesamtfруктose pro Portion. Der Fruchtzucker gilt fälschlicherweise immer noch als gesund, bleibt aber trotzdem Zucker.

Von -Falsche Früchtchen- zu Diabetes, Darmerkrankungen bis hin zu psychischen Problemen. Verbraucher sollten die Zutatenliste vieler gesunder Lebensmittel genauer unter die Lupe nehmen. Besonders kritisch für Betroffene ist zugesetzte „freie“ Fructose auf Getreidebasis, die nicht aus den im Lebensmittel verarbeiteten Früchten stammt. Auch gibt es einen Zusammenhang zwischen Darm und Psyche.

Es gibt viele Bezeichnungen für Zucker:

- Lävulose
- Fructose
- Farin
- Glucosesirup
- Saccharose
- Glucose
- Dextrose
- Maltodextrose
- Invertzucker
- Maltose
- Lactose

Auch der Milchzucker, Fruchtzucker, brauner Zucker, Rohrzucker oder Traubenzucker sind keine guten Zuckerarten. Steht auf den Lebensmittelverpackungen „ohne Zucker“, bedeutet dies: Es wurde kein Haushaltszucker (Saccharose) verwendet oder hinzugefügt. Aber Vorsicht, dennoch können andere Zuckerarten zum Einsatz gekommen sein. Glukose besteht aus einer ringförmigen Verbindung, sechs Kohlenstoff Atomen und jedes dieser sechs Atome hat vier chemische Bindungen.

Der gestörte Stoffwechsel bei übergewichtigen Menschen wird mit die Low Carb Ernährung wieder in Schwung gebracht. Durch die Aufnahme von weniger Kohlenhydrate verbraucht der Körper mehr Energie und baut Fettpolster leichter ab.

Durch zu viele Kohlenhydrate ist der Stoffwechsel überlastet, der Körper verbrennt dadurch die Nahrung nicht richtig und setzt Fett an.

Low Carb bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung. Dabei können Sie fast alles essen, was sie mögen und so viel Sie mögen - lediglich auf die versteckten Kohlehydrate ist zu achten.

Dass es einfach ist, nach Low Carb zu leben, zeigen die Autorinnen in ihren unkomplizierten Ratgebern/Kochbüchern.



Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:12): <http://www.medkom24.eu/node/20705>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

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

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>