



Die Rache des Zuckerkonsums

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 3 Nov 2015 - 11:30

Die Arztpraxen verzeichnen einen höheren Anstieg von Patienten mit Diabetes Typ 2, Adipositas, Magen- und Darmerkrankungen und Herz- Kreislauferkrankungen. Was viele Patienten nicht wissen, dass die Ernährungsweise im Leben eines Menschen eine große Rolle für die eigene Gesundheit spielt. Schon in der Kindheit entstehen oftmals falsche Essgewohnheiten, die sie sich im Alter durch Krankheiten rächen könnten. Damals wie heute führen viele Eltern ihren Nachwuchs ganz unbewusst in ein gesundheits-gefährdendes Essverhalten hinein.

Die Kinder kommen heutzutage mit immer mehr verarbeiteten Lebensmitteln in Berührung und leiden zunehmend an Übergewicht, Diabetes oder an einer Magen- und Darmstörung. Viele Fertigprodukte kommen auf den Mittagstisch der Kleinen, die Geschmacksverstärker (Glutamat), künstliche Zusätze, Farbstoffe, Konservierungsmittel und viel Zucker enthalten. Beim Verzehr von diesen Nahrungsmitteln, entsteht sogar ein Suchtgefühl, es wird dabei ein künstliches Hungergefühl im Gehirn simuliert. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, wenn Kinder ständig bestimmte fabrikfertige Nahrungsmittel fordern.

Zucker steht im Verdacht süchtig zu machen? Das Gehirn reagiert auf Zucker ähnlich wie auf Alkohol oder andere Suchtstoffe und schüttet vermehrt Dopamin aus. "Dieses dopaminare Belohnungssystem führt dazu, dass alles, was mit dem Konsum von Süßigkeiten zu tun gehabt hat, als etwas Wichtiges, die Aufmerksamkeit Erregendes markiert wird", sagt Prof. Kiefer. Die Folgen: "Wenn ein adipöser Mensch durch die Stadt geht, wird er einem Eis Laden oder einem McDonalds-Restaurant mehr Aufmerksamkeit schenken als ein nicht Adipöser." (Quelle: daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/zuckersucht-100.html / Autorin Christine Buth (NDR) / Stand: 21.03.2015)

Auch Kohlenhydrate sind nichts anderes als Zucker (Saccharide), in jeglicher Form und Art. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich bei folgenden Krankheiten kohlenhydratarm zu ernähren: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Epilepsie, Krebs, AD(H)S, Adipositas (Übergewicht), Akne, Hautausschläge, erhöhte Cholesterinwerte, Refluxösophagitis (Sodbrennen), Entzündungsprozessen der Schleimhäute, chronische entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm.

Die Autorinnen Schütz und Beuke, beide in Sachen gesunder Ernährung in verschiedenen Medien unterwegs, haben sich zur Aufgabe gemacht Ernährungswissensdefizite auszugleichen. Sie möchten als Selbstbetroffene (Diabetes Typ 2 und Reizdarm), durch eigene Ernährungsfehler Aufklärung leisten und die junge Generation aufrütteln und zum Nachdenken bewegen. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmediziner bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarme Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen. Weitere Informationen über falsche Ernährungsweisen und dessen Folgen finden Sie auf folgenden Webseiten: Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarme Ernährung beim Reizdarmsyndrom. <http://www.sabinebeuke.de> [1] und auf der Autorensseite von Jutta Schütz. <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [2]

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen



E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05): <http://www.medkom24.eu/node/20816>

Links:

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

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

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