



Zucker -- eine relevante Ursache von Übergewicht

Von *mmv*

Erstellt am 23 Okt 2014 - 17:03

/Presseinformation von/: iFasten.de

/Presseagentur/: mMv -- multiMEDvision -- Berliner Medizinredaktion

(Berlin, 23. Oktober 2014). Zucker macht dick. Darüber besteht kein Zweifel. Aber schuld ist nicht die viele Energie, die im Zucker chemisch gebunden ist. Schuld ist, dass Zucker ein starkes Stoffwechsel-Gift ist, er also im Körper toxisch wirkt. Diese Giftigkeit von Zucker ist schon lange bekannt [1] und verursacht zum Beispiel Zuckerkrankheit [2], Krebs [3, 4], Demenz [5], tödliche Herzkreislauf-Erkrankungen [6] und vieles mehr.

Doch die Giftigkeit (Toxizität) einer chronischen Überzuckerung (Hyperglykämie) durch hohe Zuckeraufnahme übers Essen und Trinken beeinflusst nicht nur das Gleichgewicht der Zucker- und Energieregulation (Glukose-Homöostase). Sondern es kommt durch weitere komplexe „Vergiftungsreaktionen“ auch zum weltweiten Gesundheitsproblem Nummer 1 - Übergewicht (Adipositas)[7, 8]. Der chemische Aufbau der aufgenommenen Zucker ist dabei weitgehend egal (zum Beispiel verursacht auch Fruchtzucker(Fruktose) Übergewicht [9]). Entscheidend ist, ob Zucker Lebensmitteln künstlich zugesetzt wird (was bei bis zu 50-80% aller Produkte der Lebensmittelindustrie der Fall ist) oder ob auf künstliche Zuckerzusätze weitgehend verzichtet wird, wie von der Weltgesundheitsorganisation WHO schon seit langem empfohlen wird [10].

(-> weitere Informationen
).

/Ergänzung/: Diese frei verwendbare Presseinformation ist der 12. Teil einer Serie bei iFasten.de zu den 14 wichtigsten Ursachen von Übergewicht (ifasten.de oder bei Facebook).

/*Quellen*/

[1] Rossetti L, Giaccari A, DeFronzo RA: Glucose toxicity. Diabetes Care. 1990 Jun;13(6):610-30.

[2] Rossetti L: Glucose toxicity: the implications of hyperglycemia in the pathophysiology of diabetes mellitus. Clin Invest Med. 1995 Aug;18(4):255-60.

[3] Fuchs MA, Sato K, Niedzwiecki D, Ye X, Saltz LB, Mayer RJ, Mowat RB, Whittom R, Hantel A, Benson A, Atienza D, Messino M, Kindler H, Venook A, Ogino S, Wu K, Willett WC, Giovannucci EL, Meyerhardt JA: Sugar-sweetened beverage intake and cancer recurrence and survival in CALGB 89803 (Alliance). PLoS One. 2014 Jun 17;9(6):e99816.

[4] Mueller NT, Odegaard A, Anderson K, Yuan JM, Gross M, Koh WP, Pereira MA: Soft drink and juice consumption and risk of pancreatic cancer: the Singapore Chinese Health Study. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Feb;19(2):447-55.

[5] Cao D1, Lu H, Lewis TL, Li L: Intake of sucrose-sweetened water induces insulin resistance and exacerbates memory deficits and amyloidosis in a transgenic mouse model of Alzheimer disease. J Biol Chem. 2007 Dec 14;282(50):36275-82.

[6] Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB: Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. JAMA Intern Med. 2014 Apr;174(4):516-24.

[7] Harrington S: The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. J Sch Nurs. 2008 Feb;24(1):3-12.



- [8] Mark Hyman: The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet: Activate Your Body's Natural Ability to Burn Fat and Lose Weight Fast. Hodder & Stoughton, London, 2014.
- [9] Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM: Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. Am J Clin Nutr. 2004 Apr;79(4):537-43.
- [10] Joint WHO/FAO Expert Consultation (2002: Geneva, Switzerland): Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series; 916. Genf, 2013 (ISBN 92 4 120916 X).
- [11] Lennerz BS, Alsop DC, Holsen LM, Stern E, Rojas R, Ebbeling CB, Goldstein JM, Ludwig DS: Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men. Am J Clin Nutr. 2013 Sep;98(3):641-7.

*/Zusatzinformation/ *

Diesen Pressebericht erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von "iFasten.de - Informationen zum Kurzzeit-Fasten".

iFasten.de fördert die Bekanntheit des naturheilkundlichen Kurzzeit-Fastens (iFasten) durch Online-Informationen, Druckwerke, Realisierung wissenschaftlicher Studien oder andere öffentliche Kommunikation (

<http://ifasten.de> [1]).

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion
Riemeisterstraße 125
14169 Berlin
Telefon 030 - 806 136 - 79
Telefax 030 - 806 136 - 80
eMail mmv@berlin.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:52): <http://www.medkom24.eu/node/19602>

Links:

[1] <http://ifasten.de>

[2] <mailto:mmv@berlin.de>