



Zucker, macht er wirklich süchtig?

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Okt 2014 - 13:44

Zucker ist ein, von Natur aus farbloses und weißes Kohlenhydrat von kristalliner Struktur. Kritiker behaupten, dass Zucker kein Nahrungsmittel ist, sondern eine gefährliche Droge, die abhängig macht.

Macht Zucker wirklich süchtig?

2013 brachte der „Spiegel“ einen Artikel (Droge Zucker) und der Sender „3sat“ zog mit der Reportage „Zeitbombe Zucker“ nach. Die Botschaft sollte sein, dass die Lebensmittelindustrie uns mit Zucker abhängig macht. Der Zuckerkonsum hat sich tatsächlich in den letzten Jahrzehnten fast verdreifacht. Er schadet nicht nur den Zähnen, sondern soll Fettleibigkeit und Diabetes fördern. Auch von einem Zusammenhang zwischen Zucker und Krebs ist die Rede. Manche vermuten sogar ein Suchtpotenzial.

„Zucker wird häufig auch als Füllstoff in Lebensmittel eingesetzt. Ein Beispiel: Wenn man natürlich ausgereifte, hochwertige Tomaten in einer Tomatensauce hat, ist das deutlich teurer, als wenn man günstig produzierte Tomaten und Zucker nimmt.“

Quelle: Daniela Krehl, Verbraucherzentrale München

„Überschüssige Zucker werden nicht verbrannt. Sie werden für die Energie nicht benötigt und dann aufgebaut, oftmals zu anderen Naturstoffen wie Fetten. Und Fette stehen in direktem Zusammenhang mit Fettleibigkeit. Deswegen kann man eine Korrelation ziehen zwischen hohem Zuckerkonsum und Fettleibigkeit. Fettleibigkeit steht auch wieder in direktem Zusammenhang mit Diabetes Typ II.“

Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

„Wenn es sich um Fruchtzucker handelt, der natürlicherweise in einem Lebensmittel ist - wie zum Beispiel in einem Apfel - ist es relativ unproblematisch. Schlimmer ist der künstlich zugesetzte Fruchtzucker in verarbeiteten Lebensmitteln. Da hat sich aufgrund von vielen Studien gezeigt, dass dieser Fruchtzucker insbesondere den Fettaufbau im Körper forciert, also wirklich verstärkt, und somit noch gefährlicher ist als Haushaltszucker.“

Quelle: Daniela Krehl, Verbraucherzentrale München

„Hohe Zuckerkonzentrationen sind nicht in Korrelationen mit Krebs zu bringen. Das zeigen neue Studien. Allerdings gibt es neue Therapieansätze bei Tumoren, also bei Krebs. Krebs ist dafür bekannt, dass er Zucker liebt, also Zucker stark verstoffwechselt. Und die sogenannte ketogene Diät – das heißt eine Ernährung ohne Zucker - soll dabei helfen, Krebszellen auszuhungern. Das ist ein sehr spannender Therapieansatz aus den USA, den wir beobachten müssen.“

Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz schreiben schon seit vielen Jahren über die „ketogene Diät“ (Low Carb) und haben diesbezüglich schon einige Bücher veröffentlicht.

Buchdaten:

Wohltaten für den Darm

Autorin: Sabine Beuke - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 2013 (2013)



ISBN-13: 978-3945015063

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

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

ISBN-13: 978-3945015094

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

Kontakt zum Verlag:

A.S. Rosengarten-Verlag

Angelika Schweizer

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Tel:079195664029

angelika-schweizer@rosengarten-verlag.de [3]

Firmeninformation

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [4]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:53): <http://www.medkom24.eu/node/19526>

Links:

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

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



Zucker, macht er wirklich süchtig?

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

[3] <mailto:angelika-schweizer@rosengarten-verlag.de>

[4] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[5] <http://www.rosengarten-verlag.de/>