**Zucker**

Zucker in all seinen offenen und versteckten Formen – vom raffinierten Zucker in der Zuckerdose über Honig bis hin zu Maissirup mit hohem Fructosegehalt – spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten und Gesundheitsprobleme wie Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und Bluthochdruck.

**Zucker-Toxizität**

Es gibt heute viele Bücher, Websites und Verfechter des gesunden Lebens, die uns vor der Schädlichkeit von Zucker warnen. Ärzte warnen uns seit Jahrzehnten vor den Gefahren des Zuckers. Weston Price belegte dies anhand seiner umfangreichen Forschung um das Jahr 1900 und erläuterte die Ergebnisse in seinem wegweisenden Buch *Ernährung und körperlicher Abbau*.

Aufgrund seiner überwältigenden Präsenz in industriell hergestellten Lebensmitteln und Getränken ist Zucker zu einer kulturellen Normalität geworden. Leider werden Zuckerprodukte insbesondere an diejenigen vermarktet, die am empfindlichsten darauf reagieren. Kinder sind psychologisch nicht in der Lage zu verstehen, dass dadurch für sie ein Leben voller durch Zucker hervorgerufener Gesundheitsprobleme vorprogrammiert ist. Ein wichtiger Grund, weswegen uns die schädlichen Auswirkungen von Zucker nicht bekannt sind, ist das Interesse der Industrie, dass dies so bleibt. Lebensmittelunternehmen verwenden Taktiken, die denen der Tabakindustrie ähneln, um die von ihren zuckerlastigen Lebensmitteln hervorgerufenen Schäden herunterzuspielen. Werfen Sie einen Blick auf diesen kurzen Artikel [Added Sugar, Subtracted Science: How Industry Obscures Science and Undermines Public Health Policy on Sugar (dt: Mehr Zucker, weniger Wissenschaft: Wie die Industrie wissenschaftliche Erkenntnisse verschleiert und die öffentliche Gesundheitspolitik in Bezug auf Zucker unterminiert)](http://www.ucsusa.org/center-for-science-and-democracy/sugar-industry-undermines-public-health-policy.html). Zuckerlastige Lebensmittel sind so allgegenwärtig, dass die Menschen nicht merken, wie groß die Gefahr für ihre Gesundheit ist. Die Liste schwächender Gesundheitsprobleme in Verbindung mit dem Konsum von Zucker ist sehr lang und umfasst Herzerkrankungen, Adipositas und Bluthochdruck.

*„Ich war nie ein großer Freund von Erfrischungsgetränken. Als ich aber begonnen habe, weniger Früchte zu essen, habe ich Gewicht verloren und danach nicht wieder zugenommen. Selbst wenn ich nicht viel Sport treibe. Nachdem ich mit hTMA begonnen hatte, verzichtete ich mehrere Monate lang auf* ***alle*** *Monosaccharide und Früchte. Da sich meine Gesundheit und mein Gewicht verbessert haben, esse ich jetzt wieder kleinere Mengen an Früchten, um wichtige Vitamine und Antioxidantien zu mir zu nehmen. “* Ein zufriedener Patient

### Lebenslanger Kampf gegen die Sucht

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Zucker eine „Einstiegsdroge“ ist. Bei den meisten von uns ist der Zuckerkonsum in der Kindheit der Beginn eines lebenslangen Kampfes gegen alle möglichen Arten von Sucht, sowohl chemischer als auch emotionaler Natur. Es mehren sich die klinischen Belege dafür, dass Erfrischungsgetränke die Ursache vieler Probleme im Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Gewicht sind.

Dr. Robert Lustig weist auf den exzessiven Zuckergehalt heutiger Fertiggerichte hin und erklärt, wie unser Körper diesen Zucker in derselben Weise metabolisiert wie Alkohol oder andere Toxine, wodurch die Leber und andere Organe geschädigt werden.



**ZUCKER KOKAIN**

Vergleich der Ähnlichkeit der durch Zucker und Kokain ausgelösten neurologischen Aktivität anhand eines PET-Gehirnscans. Dieselben Bereiche des Gehirns sind betroffen.

### Stoffwechselbezogene Ähnlichkeiten zwischen Zucker und Alkohol

* Fructose ist im Hinblick auf die Schädigung des Stoffwechsels praktisch identisch mit Alkohol.
* Wenn Sie Fructose konsumieren, gelangt 100 Prozent davon direkt in die Leber, um dort metabolisiert zu werden. Daher kann sie im Übermaß genauso toxisch für die Leber sein wie Alkohol.
* Der Fructosestoffwechsel hat fast dieselbe toxische Wirkung wie Ethanol und verursacht viszerale Adipositas (Bauchfett), Insulinresistenz und das Stoffwechselsyndrom. Der Schaden für die Gesundheit aufgrund eines übermäßigen Konsums von Fructose kann sogar noch größer sein als der von Alkohol. Es sind mehr als 70 schädliche Wirkungen von Fructose bekannt.
* Fructose stimuliert das Gehirn wie andere Drogen und weist sowohl dopaminerge als auch opioide Eigenschaften auf. Dies könnte der Grund dafür sein, warum Menschen so große Mengen davon konsumieren, selbst wenn dadurch sowohl die Qualität als auch die Länge des Lebens vermindert werden.
* Es ist wichtig, den Konsum von Fructose einzuschränken, genau wie den Konsum von Alkohol. Die angemessene Menge an Fructose beträgt nicht mehr als 25 Gramm pro Tag. Wenn Sie übergewichtig sind oder eine Herzerkrankung, Krebs oder Typ-2-Diabetes haben bzw. zur entsprechenden Risikogruppe gehören, sollten Sie möglicherweise pro Tag nicht mehr als 10-15 Gramm zu sich nehmen.

| Zucker in Früchten |
| --- |
| **Frucht** | **Fructosegehalt** |
| Apfel | 9,5 Gramm |
| Aprikose | 1,3 Gramm |
| Banane | 7,1 Gramm |
| Brombeeren (1 Becher) | 3,5 Gramm |
| Blaubeeren (1 Becher) | 7,4 Gramm |
| Cantaloupe (1/8 der Melone) | 2,8 Gramm |
| Kirschen (10) | 3,8 Gramm |
| Datteln (1 Hälfte) | 2,6 Gramm |
| Apfelsine | 6,1 Gramm |
| Pfirsich | 5,9 Gramm |
| Birne | 11,8 Gramm |
| Erdbeeren (1 Becher) | 3,8 Gramm |
| Wassermelone (1/16 der Melone) | 11,3 Gramm |