

Zucker ist nicht gesund

Die meisten Ärzte empfehlen uns höchstens 50 Gramm Zucker pro Tag zu uns zu nehmen, denn zu viel Zucker schwächt und ist oft der Verursacher von Magen- und Darmproblemen, Hautkrankheiten, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, sogar Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche. Außerdem ist der Körper bei zu hohem Zuckergenuss sehr anfällig für Infektionskrankheiten, weil er das Immunsystem schwächt.

Zahnärzte weisen darauf hin, dass Zucker Karies verursacht, sie empfehlen nach jeder genaschten Süßigkeit unbedingt die Zähne zu putzen.

Zucker ist außerdem ein kleiner Vitaminräuber (B1), aber auch, wenn Sie viel rohen Fisch essen (Sushi) kommt Ihnen Vitamin B1 abhanden. **Roher Fisch** enthält ein Enzym, welches das Vitamin B1 direkt zerstört.

Allgemein gesehen ist es für viele Konsumenten äußerst schwierig die Tagesration von 50 Gramm Zucker nicht zu überschreiten, denn beispielsweise eine Einliterflasche vom süßen und ungesunden Coca Cola enthält 110 Gramm Zucker, eine große Tafel Schokolade im Durchschnitt 30 Gramm. Die bei Kindern sehr beliebte Milchschnitte enthält 8 Gramm und die **Fruchtzwerge** etwas mehr. Dann denken Sie an die vielen Mehlspeisen, Nudeln, Brot, Kekse, Fruchtsäfte, Gummibärchen und Fruchtgetränke. Entsetzlich! Siehe bei Coca Cola!

Sehr bedauernswert sind vor allem die Kinder, denn sie bekommen diese Dinge meistens angeboten (auch bei der Fernsehwerbung!) und wenn sie dann noch stundenlang in der Schule sitzen müssen und keine Bewegung machen, ist das sehr, sehr ungesund. Oft sitzen die Kinder auch zu Hause wieder: bei den Aufgaben, vor dem Fernseher, vor dem Computer, so nebenbei ein paar Milchschnitten oder Kekse knabbernd, da ist sicher auf lange Sicht eine Krankheit und Gewichtszunahme vorprogrammiert. Siehe bei Abnehmen, dort sind Alternativen für Milchschnitten und Kekse angegeben!

Brauner Zucker wird meistens extra mit Sirup gefärbt! Achtung Süßstoffe können krebsfördernd wirken. Beim Kochen und Backen können Sie auf Zucker total verzichten, indem sie nur mit Rosinen süßen!

Eine absolut gesunde Alternative zu Zucker ist Honig, denn Honig ist gleichzeitig ein Heilmittel und kann bei vielen Beschwerden helfen.

Aber seit kurzer Zeit ist eine zusätzliche gesunde Alternative auf dem Markt, die subtropische zuckersüße Pflanze Stevia, siehe nächster Beitrag!

Heilpraktiker Bernd Hartmann: >>Natürlich müssen wir unseren Zuckerkonsum erheblich drosseln, gesünder ist **Milchzucker** in geringen Mengen. Bei Zucker huldigen wir lediglich unseren Geschmacksknospen oder unserer Psyche, da bei der Aufnahme von Zucker Hormone ausgeschüttet werden, die uns Wohlbefinden vorgaukeln. Unter KEINEN Umständen sollte man (wie bereits erwähnt!) auf **Süßstoffe** zurückgreifen. Zuckerreduzierung bringt langfristig auch weniger Zuckerverlangen.<<

Zuckersüße Stevia – ein Heilmittel

Stevia (rebaudiana Bertoni) ist kalorienfrei, erzeugt kein Karies, beeinflusst den Insulinspiegel nicht und die Pflanze wird schon seit Jahrhunderten wegen ihrer starken Süßkraft zum Süßen von Speisen verwendet, vor allem in Südamerika, in der Heimat der Pflanze. Endlich, seit zweiten Dezember 2011 ist Stevia auch in Deutschland und Österreich als Lebensmittelzusatz zugelassen, in der Schweiz schon seit 2008!

In der Schweiz ist Stevia in manchen Schokoladen und im Eistee bereits schon jahrelang enthalten. In Japan ist dieses wunderbare Süßmittel seit 40 Jahren auf dem Markt und wird bei vielen Produkten verwendet. Ebenso in den USA wird Stevia seit Jahrzehnten als diätetisches Lebensmittel verwendet, findet aber bei der Masse keine Anerkennung, nur gesundheitsbewusste Menschen greifen zu diesem Zuckerersatz. Dürfte vor allem daran liegen, dass keine Reklame dafür gemacht wird.

Die Stevia-Pflanze (Seite 377) wird nun in Mitteleuropa verschiedentlich in Baumärkten angeboten und ist zum Süßen verschiedener Speisen genial (zu verwenden wie Petersilie, aber ganz wenig!) Stevia, auch Süßkraut, Süßblatt oder Honigkraut genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Stevien in der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Steviosid, der in der Pflanze enthaltene Süßstoff, ist bis zu 300 mal süßer als unser Zucker.

Experten erforschten, dass es etwa 200 Stevia-Arten in Nord- und Südamerika gibt, aber nur Stevia rebaudiana beinhaltet diese charakteristische Süße, die als