

Hintergründe zu Industriezucker

Dass Zucker auch Karies verursacht weiß mittlerweile jeder, aber man hält sich durch Zuckerkonsum auch eine Pilzzucht im Magen und Darm was durch Gasentwicklung zu einem Blähbauch führen kann. Der Pilz *Candida albicans* kann sogar Zucker in Fusel (Methylalkohol) umwandeln. Dieser ist giftig und führt zu einer erhöhten Leberbelastung. Auch wird Zucker eigentlich in der Leber gespeichert, so daß diese dann wie ein Ballon anschwillt. Er zieht uns auch das Kalzium aus dem Knochen und Zähnen und auch noch andere Mineralien. Außerdem fördert er Allergien und Vitaminmangel (B1) was zu Leistungsschwäche und Müdigkeit führen kann.[...] Laut der Zuckerverarbeitungsbetriebe sind diese Bedenken selbstverständlich aus der Luft gegriffen.

Quelle: <http://www.gw.schule.ulm.de/faecher/chemie/zucker/#schad>

Die starke Lust auf Süßes zeigt eigentlich einen Energiemangel an. Welch ein Dilemma, dass einem gerade der Zucker Energie raubt! Eine Freundin erzählte mir, dass sie jemanden kennt, der in der Zuckerindustrie arbeitet und selbst kein Zucker esse, da er durch seinen Beruf wisse, wieviel Dreck im Zucker enthalten ist.

Die ursprüngliche Fragestellung lautete: An die Zucker-Experten - Eure Erfahrungen?

- Hallo, Ich möchte ein Experiment starten: Was passiert, wenn ich keinen Industriezucker mehr esse? Nur weiß ich nicht, wie ich das anfangen soll. Ist es tatsächlich eine Sucht? Vielleicht muss ich mir das zuerst eingestehen, um es zu schaffen, davon loszukommen. (Keewee33)

- Hallo, Das ist ein ganz normales Suchtverhalten, das man erst dann wirklich loswird, wenn man den Fabrikzucker vollständig meidet. Der wird aber leider den meisten Nahrungsmitteln zugesetzt. Und wenn man dann noch die Süßigkeiten zu Hause hat, ist das natürlich noch schwerer... (jn)

Zucker ist ein Suchtmittel, das genauso wie Tabakkonsum und Alkoholkonsum bestimmte Krankheiten verursacht. Ich persönlich esse nun schon seit einigen Monaten keinen Zucker mehr. Bin Student und kann mich, seit dem ich auf vollwertige Ernährung gewechselt bin und keinen Zucker oder Dextrosebonbons (Traubenzucker) mehr esse, viel besser konzentrieren, da dieses "Loch" nach den Mahlzeiten in dehnen der Körper erst mit zu viel Zucker und dadurch dann danach mit zu viel Insulin im Blut zu tun hat ausbleibt. (Franklein)

- Ich ernähre mich seit Juli nach low carb – und habe null Heißhunger auf Süßes mehr. Davor habe ich wochenlang jeden Tag eine Tüte Fruchtgummi (250 g) verschlungen. Seit der Umstellung und radikalen Reduzierung der Kohlenhydrate, habe ich keine Lust mehr auf Süßes. Ist total Klasse. (ononi)

- ***Brauner Zucker ist nicht natürlicher als weißer Zucker*** – er ist schlicht nicht vollständig gereinigt. Teilweise ist es sogar weißer Zucker, dem man durch entsprechende Zusätze wieder zum braunen 'gesünderen' Aussehen verholfen hat – einfach weil es billiger ist. (jn)

Beiträge aus diesem Forum: <http://www.kostnix.de/Forum/Ernaehrung/42781/>

- Geschrieben von Sylvia am 04. Oktober 2003 10:41:27:

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

Hallo Maud, Ich selbst habe vor ein paar Monaten erst mit Vollwert begonnen. Für mich war während der Umstellung am wichtigsten, viel Obst, Gemüse, Salat zu essen und das im Rohzustand. Vollkornbrot und morgens Frischkornbrei. Dabei habe ich bewusst konsequent Weißmehl und Zucker gemieden. Mein Appetit auf Schokolade und Dickmäner in allen Varianten ist mir dabei auch verlorengegangen :-)). Das hätte ich mir nie vorstellen können.

Anfangs hatte ich das Gefühl auf Dinge verzichten zu müssen, das legte sich aber dann ganz ganz schnell als ich mehr Frisches zu mir nahm. Meine Ernährungsgewohnheiten haben sich mittlerweile automatisch total geändert. Wenn Du es ca. 2 Wochen schaffst auf Zucker zu verzichten und dabei frische Körner wie im Frischkornbrei zu Dir nimmst und viel rohes Gemüse isst, wirst Du Deinen Appetit auf Schokolade verlieren, und dadurch dann auch Geld sparen ;-)

Liebe Grüsse, Sylvia

- Geschrieben von Edda am 29. Oktober 2003 10:15:07:

Die wenigsten Menschen werden wissen, dass **nach einem Gerichtsurteil eines Hamburger Gerichtes von 1992 Zucker offiziell als Schadstoff bezeichnet werden kann**. An der Uni Heidelberg hält ein ordentlicher Professor (Name leider entfallen) Vorlesungen für Kinder im Alter von 8-12 Jahren. Inhalt: Zucker ist wichtig! Ein Kind soll nach seinen Aussagen täglich 33 Gummibärchen essen, weil das den Gehirnstoffwechsel auf Trab bringt und ein etwas mager ausgefallenes Frühstück ergänzen kann.

Im Grunde kann doch jeder wissen, dass zu einer gesunden Ernährung Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und "gute" Fette gehören – und Weißmehl, Zucker und gehärtete Fette eben nicht! Kurzum: wenn man wirklich will, dann kann man ja ohne Probleme an die nötigen Informationen gelangen und sich gesund ernähren. Ist ja nicht so schwer. Leider ist dies nicht ganz so einfach, weil so unglaublich viele und dreiste Fehlinformationen unterwegs sind, und das schon seit Jahrzehnten. Und solange Institute wie die DGE am selben Strang ziehen wie die Nahrungsmittel- und Süßwarenindustrie ist eine wirklich gute Information nicht so einfach und schnell zu kriegen. Ich denke, Voraussetzung dafür ist, dass man sich wirklich intensiv darum bemüht. Dr. Bruker hatte schon recht, als er sagte: **Gesundheit ist ein Informationsproblem**. LG, Edda

Beiträge aus diesem Forum: <http://f25.parsimony.net/forum63722/messages/6262.htm>

Von Christian Kaiser

„Wenn sich auch nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen ließe, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.“ Prof. Yudkin, Queen Elizabeth College, London

Das Buch „Zucker Zucker“ von Dr. Bruker & Ilse Gutjahr, dass im Grunde nichts anders als die dokumentierte Erfahrung aus sechzig Jahren Berufspraxis eines allgemein-behandelnden Arztes ist, zeigt anfangs schon, mit welchen Mächten man sich einlässt, wenn man den Zucker, beziehungsweise die Zuckerindustrie antastet. Die „Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. Bonn“ drohte Dr. Bruker bereits 1960 mit Repressalien, wenn er seine Tätigkeiten, gemeint waren diverse Publikationen zur Gefährlichkeit des Zuckers, nicht einstellt. Dr. Bruker ließ sich aber davon nicht beirren – schließlich veröffentlichte er nichts, was auch nicht wissenschaftlich nachweisbar wäre. Er steht mit seiner Meinung übrigens auch keineswegs auf einsamen Posten. Zahlreiche „Kollegen“ haben bereits ähnliches veröffentlicht.

Ganz wichtig ist zu wissen, dass reiner, raffinierter Zucker mit dem Kohlenhydrat Zucker, wie es in ganzheitlichen Lebensmitteln vorkommt, keinesfalls gleichgesetzt werden darf! Die isolierten Fabrikzuckerarten beherrschen in vielfältigster Form den Markt. Dazu zählen: gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

Zucker, Rapadura, Demerara, Panelista, Melasse, Rübensirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Bimendicksaft, Fructose, Maltodextrin, Reismalz, Gerstenmalz, Glucosesirup, Leucrose, Mascob(v)ado und viele mehr. Jetzt nicht erschrecken lassen von der Länge der Liste. Sie ist traurig, aber wahr. Brauner Zucker z.B. ist nicht gesünder als weißer. Man verzichtete hier lediglich auf eine weitere Filterung der Ausgangsstoffe. Honig gehört selbstverständlich NICHT in die Kategorie der isolierten Zuckerstoffe.

Nun, kein Labor der Welt, auch nicht die Zuckerindustrie, ist in der Lage, diese natürliche Lichtenergie und das daraus entstehende Produkt Zucker mit der positiven Auswirkung auf die Gesundheit nachzuahmen. Die geschätzten Kosten für die Reproduzierung einer künstlichen Fotosynthese würden für 1g künstliches Chlorophyll bei 1 Million DM liegen. Die Auswirkung auf den menschlichen Organismus wären zudem vermutlich eine gänzlich andere. Das einzige was die Zuckerindustrie weiß, sind die chemischen Formeln der Umwandlung und die Kenntnis über die Ausgangsstoffe. Und hier beginnen die verwirrenden Aussagen: „Die Natur macht den gleichen Zucker, und wir holen das Naturprodukt heraus. Das ist alles, was zu tun ist“. Leider ist dem aber nicht so; das chemische Isolat ist absolut frei von Vitalstoffen. Es hat dadurch, dass es aller Begleitstoffe beraubt ist, ganz andere physiologische Wirkungen.

Dr. Bruker kommt auch auf den „großen Irrtum – Fruchtzucker für Diabetiker“ zu sprechen. Die Praxis zeigt, so der Autor, dass die Verwendung von Fruchtzucker (Fructose) anstelle des gewöhnlichen Zuckers sich (ebenfalls) nachteilig auf die Stoffwechselfvorgänge des Patienten auswirken kann. Zwar kann man beobachten, dass der Verzehr von Früchten, die auch Fruchtzucker enthalten, sich weniger ungünstig auswirkt als der Verzehr gleicher Mengen des isolierten fabrikatorisch hergestellten Fruchtzuckers. Dies ist jedoch nicht mehr als ein weiterer Hinweis auf die vorher erwähnten fehlenden Vitalstoffe des Isolats. In diesem Zusammenhang wies der Autor darauf hin, dass der Mediziner und Diabetesforscher Banting 1929 bei einer Reise durch Panama feststellte, dass bei den dortigen Zuckerrohrarbeitern, trotz des Kauens von bis zu zwei Kilogramm Zuckerrohr pro Tag, Diabetes nicht vorkam, während die spanischen Arbeitgeber „reinen“ Fabrikzucker aßen und auch eine dementsprechende Diabetesrate aufwiesen. Dieses Resultat wurde später auch von den Forschern Cleave and Campbell durch langjährige exakte Forschungsergebnisse untermauert.

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch an Zucker beträgt in Deutschland etwa 120g-150g täglich- mit steigender Tendenz. Das Hanseatische Oberlandesgericht stellte in einem Urteil Ende der achtziger Jahre sogar fest, dass „**in Zucker ein nicht zu vernachlässigendes Gefährdungspotential steckt**“ (Aktenzeichen 3 U 11/87 74 O 235/86. Der Begriff „Schadstoff“ darf also benützt werden.) Der Ernährungsbericht der Bundesregierung, verfasst von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, nennt 60 g Zuckerverbrauch pro Tag als „Obergrenze“. Inzwischen steuern wir jedoch auf 150 g und mehr pro Kopf und Tag hin... Und was macht die Bundesregierung? Sie schweigt.

Zucker hat eine hormonelle Reizwirkung. Dies führt einmal zur Zuckersucht und weiterhin zu einer **Beeinträchtigung der hormonellen Steuerung der Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge** (z.B. vorzeitige physische Geschlechtsreife durch Zuckerkonsum) und findet in der Ausführung der Beziehungen des Zuckers zum Vitaminhaushalt seinen Höhepunkt:

„Als **Vitamin-B-Räuber** führt der Zucker zu vielseitigen Störungen des intermediären Stoffwechsels.“, so Dr. Bruker. Die Forschung hat herausgefunden, dass der Abbau von Zucker im Körper das Vorhandensein von Aneurin, Riboflavin, Panthensäure, Niacin und Biotin, alle zum Vitamin-B-Komplex gehörend, voraussetzt. Je höher also der Zuckerkonsum, um so höher der eigene Bedarf an Vitaminen.

Untersuchungen entlarven den Zucker auch eindeutig als „**Kalkräuber**“. Mehrfach durchgeführte Tests mit Kaninchen ergaben eine krankhafte Veränderung des ganzen Knochensystems in Form von Erweichungen, Verbiegungen, Knickungen und Brüchen. Und das nach nur 146 Tagen bei nur 2-4 g Zucker pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Kind von 20-30 kg Körpergewicht entspricht das einem Zuckerkonsum von 40-60 g pro Tag. Ein

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

weiterer Versuch mit Kaninchen sollte die Maximalmenge ermitteln die gefüttert werden konnte, ohne dass Schäden am Körper entstehen. Bei Umschlagung auf ein Kind im Alter von fünf bis sechs Jahren ergab sich eine Maximalzuckermenge von 6 g pro Tag! Solche Untersuchungsergebnisse erhält man heute nur noch sehr schwer. Eine Bekanntmachung des US-Landwirtschaftsministeriums vom 27.08.81 zum Beispiel, welche über die auftretenden Leberschäden bei Ratten nach Verabreichung von Fabrikzucker berichtete, verschwand spurlos.

Arteriosklerose und Herzinfarkt. Dr. Bruker kommt sehr schnell zu dem Ergebnis, dass die bisherige Theorie, also dass der vermehrte Genuss tierischer Fette und das Fehlen hochungesättigter Fettsäuren die Ursache sind, so nicht stimmen kann: Bei ungefähr einem Drittel aller Fälle schwerster Arteriosklerose findet sich im Blut keine Vermehrung der Fettstoffe. Und umgekehrt gibt es Fälle von hohen Cholesterinwerten, in denen fettarme Kost völlig wirkungslos bleibt. ***Demgegenüber liegen sichere wissenschaftliche Ergebnisse vor, dass bei der Entstehung der Arteriosklerose und ihrer meist gefürchteten Komplikation, dem Herzinfarkt, die raffinierten Kohlenhydrate, Iso Zucker und Weißmehl, die ausschlaggebende Rolle spielen.***

Auch Kinderlähmung, Diabetes, Fettsucht, Akne, Magengeschwüre, Leberschäden und schließlich Krebs bringt der Autor mit Zucker in Verbindung.

Quelle: Dr. med. M.O. Bruker, Ilse Gutjahr: *Zucker Zucker - Krank durch Fabrikzucker*. Bad Homburg v.d. Höhe 2003.

Informationen zu der gesunden **Zuckeralternative Stevia:**
<http://bio.kuleuven.be/biofys/ESC/German/ESC.htm>

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Die okkulte Wirkung von Zucker