

Zucker, das süße Gift! Ein Leben mit weniger Zucker ist möglich!

by ggrosman - Dienstag, Juni 12, 2018

<http://gabigrosman.de/2018/06/12/zucker-das-suesse-gift/>

Wenn Du darüber nachdenkst abzunehmen, dann kommst Du um das Thema Zucker nicht herum. Denn Zucker ist in aller Munde!

Wir kennen Zucker als Lebensmittel im Haushalt in Form von **Streu-, Würfel- oder Puderzucker**.

Ursprünglich wird das Naturprodukt Zucker in Ländern mit gemäßigttem Klima aus **Zuckerrüben** und in tropischen und subtropischen Anbaugebieten aus **Zuckerrohr** gewonnen.

Die ältesten Zuckerrohr-Funde gehen auf das Jahr **8.000 v. Chr** in Melanesien, Polynesien zurück. In früheren Zeiten ein Luxusgut, das sich nur wenige leisten konnten, ist er heute überall zu finden. Heute zählt Zucker zu den nach Wert und Volumen wichtigsten, weltweit gehandelten Agrarprodukten. Im Zeitraum 2017/2018 wurden in Deutschland etwa 5,1 Mio. Tonnen Zucker hergestellt. Im Vergleich dazu waren es 2016/2017 noch 3,6 Mio. Tonnen.

Warum, denkst Du vielleicht, hacken auf einmal alle auf dem Zucker herum. Zucker esse ich doch so lange ich denken kann und früher hat niemand etwas gegen Zucker gehabt. Naja, doch schon. Es hieß immer Zucker macht die Zähne kaputt. Aber ansonsten? Zucker ist ein Geschmacksträger. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass meine Oma immer eine Prise Zucker in die Salatsoße gegeben hat.

Früher war alles anders (besser??). Blöder Spruch, ich weiß. Jedoch gab es früher nicht so viele industriell vorbereitete Produkte wie heute. In all diesen vorbereiteten Produkten ist Zucker enthalten und zwar mehr als uns gut tut. Die Industrie ist da sehr erfinderisch und gibt dem Kind viele Namen

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

Insgesamt gibt es mehr als 70 Namen für Zucker. Da ist man als Verbraucher ganz schön gefragt. Wer will schon immer die Zutatenliste lesen, wenn er einkaufen geht. Doch ganz ehrlich, wenn Du Deinem Körper und damit Dir etwas Gutes tun möchtest, dann wäre es gut in Zukunft darauf zu achten.

Zucker ist an sich nicht schlecht. Es versorgt die Zellen mit Energie. Wir alle kennen das, Traubenzucker gibt uns verlorene Energie wieder zurück. Viele Kohlenhydrate und auch Fette werden in mehreren Prozessen zu einfachen Zuckermolekülen gespalten. Doch hier zeigt sich bereits das Problem: Im Alltag greifen wir gut und gerne zu fettigen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Hinzu kommen zuckerhaltige Getränke und schon wird **unser Körper von Zucker regelrecht überrollt.**

Dadurch können sich Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislaufstörungen einstellen und natürlich Adipositas. Man vermutet, dass auch die Entstehung von Krebs durch Industriezucker begünstigt wird.

Fest steht, dass die Deutschen viel zu viel Zucker essen. Wir nehmen pro Person im Durchschnitt ca. 90 g pro Tag zu uns. Die WHO (Weltgesundheitsbehörde) empfiehlt ca. 30 g.

Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank.

Wenn Du mal mit offenen Augen durch den SB-Markt gehst, dann denk mal darüber nach, ob es früher z.B. so viel verschiedenes 'aromatisiertes Wasser' gab, ob Deine Mutter Backmischungen brauchte oder ob es total übersüßtes Joghurt gab, usw, usw. Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass gerade versucht wird die Limonade wieder salonfähig zu machen? Limonade wird in der Gastronomie gerade zum In-Getränk gepusht. Sehr fantasievolle Zusammenstellungen werden da angeboten, die auch sehr gesund aussehen. Das da Zucker drin ist, steht nirgendwo. Auch im Lebensmittelmarkt werden die tollsten Sorten in attraktiven Flaschen angeboten, so hat z. B. Eine bekannte Firma, die vorher nur Säfte vertrieben hat, eine Limo auf den Markt gebracht. Diese Limo hat 8,8 g Zucker pro 100 ml. In der Flasche sind 0,25 l, d.h. 22 g. Zur Erinnerung, die WHO empfiehlt 30 g pro Tag. Und die "Wohlstandskrankheiten" steigen immer mehr, weil uns suggeriert wird, dass wir das alles brauchen und wir verlernt haben, dass man auch mit einfachen Lebensmitteln sehr gut und gesund leben kann. Wir müssen die Verantwortung für das, was wir essen selbst behalten und genau schauen was mir gut tut und was nicht.

Damit Du auf eine schmackhafte Limonade nicht verzichten musst, habe ich hier ein leckeres Rezept für Dich. Genau richtig für die heißen Sommermonate und das Gute ist, dass auch noch der Stoffwechsel angeregt wird und die Limonade beim Abnehmen hilft.

Ein Landarzt aus dem US-Bundesstaat Vermont soll entdeckt haben, dass die hausgemachte Limonade Switchel, die man in seiner Region so gern trank, nicht nur lecker war und erfrischte. Wer sie regelmäßig konsumierte, nahm auch leichter ab, weil Switchel den Stoffwechsel und die Verdauung anregte. Der Arzt DeForest Clinton Jarvis war davon beeindruckt und nahm es in sein Buch über volkstümliche Heilmethoden auf. Hier das Rezept für Euch:

1 Liter Wasser

8 Teelöffel Apfelessig

1 Stück Ingwer, etwa einen Zentimeter lang

1 Teelöffel Honig

Gib Wasser und Apfelessig in eine Karaffe. Den Ingwer kannst du reiben oder kleinschneiden, bevor du ihn ebenfalls hinzugibst. Die Mischung stellst Du eine Stunde in den Kühlschrank, dann filtere den Ingwer heraus. Jetzt kannst du noch einen Teelöffel Honig (oder Ahornsirup) dazugeben.

Fertig ist eine gesunde schmackhafte Limonade. Lass es Dir gut schmecken!