

# Zucker

## Wichtig und giftig!

Ungefähr 80 % der Biomasse auf der Erde bestehen aus Zucker. Die Natur hat es geschafft, aus Licht, Wasser und anorganischen Mineralien mittels Fotosynthese hochpotenzierte Energieträger herzustellen. Dieser Zucker hat unterschiedliche Formen: Einfachzucker (Glucose, Fructose), Zweifachzucker (Rohr- und Milchzucker), Mehrfachzucker (Hülsenfrüchte, Stärke) und Vielfachzucker (Chitin, Cellulose).

**Das Gehirn ist das einzige Organ, das keine Energie aus Fett gewinnen kann.** Diese Abhängigkeit von Zucker als Energielieferant sorgt dafür, dass der Körper so viel Zucker wie möglich versucht aufzunehmen. Da es in der Menschheitsgeschichte noch nie so viel Zucker gab wie heute, kennt unser Körper auch kein Limit. Zu viel Vitamine werden ausgeschieden, Zucker hingegen kaum.

**Vor der industriellen Zuckerherstellung wurden ca. 10 Kilogramm Zucker pro Kopf im Jahr verzehrt. Heute sind es 35 Kilogramm pro Jahr!**

**Das Problem: Industriezucker wirkt wie eine Droge, da die hohe Konzentration in der Natur so nicht vorkommt.**

### Wo bleibt der Zucker?

Die Leber kann 10% ihres Eigengewichts an Zucker speichern (ca. 150 Gramm). In Zuckerarmen Zeiten, wird Zucker durch die Steuerung des Hormons Glucagon wieder ins Blut abgegeben. Diese Zuckermenge reicht für einen Tag, danach fängt der Körper an, Eiweiße aus dem Muskelgewebe abzubauen um in der Leber Zucker herzustellen. **Ist die Zuckermenge zu hoch, wird überschüssiger Zucker in Fett umgewandelt. Dieses Fett wird nicht nur an Hüften und Bauch abgelagert sondern auch an Herz und Nieren.** Folge: Herz-Kreislauf-Probleme sowie Infarktgefahr und Nierenversagen, da das Blut nicht mehr gereinigt werden kann.

**Fructose** wird von der Leber wie ein Schwamm aufgesogen und nicht weitergegeben. Es entstehen dabei Lactose und Harnsäure! Auch Nierensteine könne durch diese Harnsäure entstehen.

Die Gallenblase speichert, die von der Leber hergestellte Gallenflüssigkeit. **Jedes Gramm Industriezucker erhöht das Risiko, das sich dort Gallensteine bilden.**

Krebszellen sind Zuckerliebhaber. Sie brauchen sehr viel mehr Zucker als gesunde Zellen, um zu existieren. Bei 70% der Krebsarten (z.B. Dickdarm-, Magen-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs) besteht laut Weltkrebsforschungsfond ein Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und der Entstehung von Krebs. Schon zwei Softdrinks pro Woche erhöhen das Risiko der Entstehung von Tumorzellen in der Bauchspeicheldrüse.

**Täglich entstehen in unserem Körper zwischen 20 und 100 Tumorzellen. Diese werden in Regel durch Killerzellen zerstört.**

Tumorzellen können die individuell verschlüsselte Zuckerschicht Glykokalix imitieren und so den Körper überlisten. Der 20-fach erhöhte Tumorzellen-Zuckerbedarf raubt dem Körper somit die Energie. Allerdings wird der Zucker in den Tumorzellen nicht verbrannt, wie in den Körperzellen sondern vergärt. Das führt zu überhöhten Milchsäurewerten, die das Wachstum des Tumors in das Gewebe erleichtern. **Mindestens zweimal täglich süße Getränke trinken steigert das Risiko an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken um 90%!**

### Wirkung von Zucker:

Zucker liefert die Energie für unseren Organismus. Ungefähr eine halbe Stunde nach Nahrungsaufnahme passieren die im Darm aufgelösten Zuckermoleküle die Darmwand und werden vom Blut zur Leber transportiert. Der Zuckerspiegel steigt an, was die Bauchspeicheldrüse dazu veranlasst Insulin auszuschütten um Zucker in die Körperzellen zu bringen. Der Blutzuckerspiegel wird so konstant bei 80 bis 120 Milligramm pro Deziliter gehalten. Unter Zuckerdauerbelastung kollabiert der Zuckerkreislauf irgendwann – dieser Prozess kann 20 Jahre und länger dauern. Ein Diabetes mellitus kann entstehen, wenn die Bauchspeicheldrüse überfordert ist, ständig hohe Mengen des Hormons Insulin zu produzieren.

Im Zwölffingerdarm wird u.a. Zucker aus dem Nahrungsbrei gesogen. Wenn oft Fabrikzucker dabei ist, wird dieser Vorgang stark gestört, was zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen kann.

**Raffinierter Zucker tötet in unserem Darm siedelnde Vitamin B produzierende Bakterien flächendeckend ab.** Vitamin benötigt der Mensch zur Funktion von Nerven und der Haut.

Ungefähr 25 Billionen rote Blutkörperchen verteilen Sauerstoff in unserem Organismus. Ein Vorgang, der Zucker erfordert. Ein zu viel an Zucker vermindert allerdings diese Transportfähigkeit. Hier drohen im chronischen Fall Organschäden.

**Leukozyten (weiße Blutkörperchen) als wichtiger Bestandteil unserer Körperabwehr werden an ihrer Oberfläche von Zuckermolekülen belagert und bei einem zu viel sogar versiegelt.** Die Abwehrfunktion ist somit stark eingeschränkt bzw. nicht mehr möglich. Der Körper ist nun Abwehrgeschwächt und anfällig für Infektionen.

Alle eukaryotischen Zellen (Zellen, die einen Zellkern besitzen) umgibt eine Hülle aus komplexen Zuckerstrukturen, Glykokalix genannt. Sie ermöglichen den Zellen, Informationen für biochemische Prozesse auszutauschen. Auch die Befruchtung einer Eizelle ist nur so möglich, wenn das Spermium die spezifische Zuckerstruktur auf der Eizelle erkennt. Denn auf fast jeder Körperzelle sind Zuckerstrukturen angesiedelt. Diese geometrischen Formen haben eine riesen Vielfalt und sind wie ein Schlüsseloch zu verstehen, welches einen spezifischen Schlüssel zum aktivieren dieser Zelle benötigt.

Australische Forscher stellten fest, dass **dauerhafte Ernährungssünden, wie Zuckerkonsum, einen Fingerabdruck im Erbgut hinterlassen.** Demnach soll schon ein Schokoriegel einen Gen-Schutzwall, der vor Diabetes und Herzkrankheiten schützt, beseitigen. Diese Gene werden schlicht abgeschaltet. Bis sie wieder aktiv werden, dauert es 2 Wochen. Bei regelmäßigem

Zuckerkonsum in größeren Mengen, wird dieser Effekt verstärkt und so kann die Inaktivierung dieser Schutzgenen Jahre dauern.

Außerdem brennen sich krank machende Stoffwechselwege ins Körpergedächtnis ein. Die auf Hochtouren laufenden Abbauprozesse kommen vom „Zucker-Tripp“ nicht mehr runter und schädigen so Blutgefäße, Nerven und Organe. Es werden hierbei giftige AGEs (Advanced Glycation Endproducts) gebildet.

**Da der menschliche Körper entwicklungsgeschichtlich langkettige Zuckermoleküle gewohnt ist, versucht er die irritierenden, kurzkettigen Zuckermoleküle aufzuwerten. Dieses geschieht durch den Abbau von Magnesium, Kalium, Kalzium und Natrium aus dem Knochen. Dies führt zu Knochenerkrankungen wie Arthritis und Osteoporose.**

**Schlechte Ernährung kann Depressionen auslösen, weil sie dem Körper wichtige Nährstoffe vorenthält, die vor allem das Gehirn benötigt um Botenstoffe (Neurotransmitter) aufzubauen.** Ein Fehlen dieser Nährstoffe verursacht also schlecht Laune. Zucker kann bei manchen Menschen wie ein Antidepressivum wirken. Leider gewohnt sich der Körper hieran und will mehr davon. Depressionen stellen sich ein, weil das Gehirn nur noch durch eine hohe Zuckerdosis dazu gebracht wird, ausreichend Glückshormone (Endorphine) auszuschütten. Endorphinmangel führt zu Depressionen! Eine Untorzuckerung macht in diesem Fall sogar aggressiv, da das Gehirn nicht mehr in der Lage ist negative Emotionen zu kontrollieren.

#### **Zum Nachdenken:**

**Wenn diese wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über Zucker auf einen Nahrungsmittelzusatz zu träfen, würde dieser Stoff verboten werden.**

**Mit Zucker lassen sich allerdings Milliarden Gewinne für die Industrie erzielen.**