

Zucker

Zucker ist lebensnotwendig. Der Mensch bezieht seine Energie aus Zucker (Kohlenhydraten)¹ und ist deshalb auf eine regelmässige Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Um Zucker verdauen zu können werden bestimmte Enzyme und Vitamine (z.B. Vitamin B₁) benötigt. Bei einer natürlichen Ernährung, z.B. mit Früchten, ist dies kein Problem, da mit dem Fruchtzucker auch gleich die nötigen Vitamine mit gegessen werden und einer optimalen Energieversorgung des Körpers nichts im Wege steht. Ausserdem kommt dabei Zucker nie in übermässig konzentrierter Form vor.

Anders sieht es aus, wenn man isolierten Industrie-Zucker verwendet: Der weisse Zucker ist (nebst Salz) der chemisch reinste Stoff, der in der Küche Verwendung findet. Er enthält weder Enzyme noch Vitamine. Auch wenn man nun dieses Industrieprodukt als Nahrung zu sich nimmt, wird das Vitamin B₁ zu deren Verdauung benötigt. Dieses Vitamin fehlt jedoch dem isolierten Industriezucker, deshalb ist der Körper gezwungen das Vitamin, das eigentlich dringend woanders benötigt würde (z.B. bei den Nerven), aus der restlichen Nahrung zu entnehmen (wodurch natürlich diese auch nicht mehr richtig verdaut werden kann). Durch den raffinierten, isolierten Industriezucker gerät also das Verhältnis zwischen Zucker und Vitamine durcheinander, da dem Zucker alle Vitalstoffe, die zu seiner Verdauung nötig wären, fehlen. Der Zucker kann dadurch nicht mehr richtig verdaut und ausgenutzt werden. Der gesamte Zuckerstoffwechsel und damit auch die ganze restliche Verdauung gerät durcheinander. Der Zucker verursacht dadurch unter anderem eine bereits sehr weit

verbreitete Vitamin B-Mangelkrankheit. Die Anzeichen dafür können sein: schnelle Ermüdbarkeit, Nervosität, Konzentrationschwäche, Leistungsabfall, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, usw.

Durch den Verzehr von Auszugsmehlprodukten (siehe unten) statt Vollkornprodukten werden die negativen Auswirkungen des Industriezuckers noch gefördert, da das Vollkornmehl wichtigster Vitamin B₁ Lieferant ist (Auszugsmehl enthält praktisch kein Vitamin B₁).

Durch den Konsum von konzentriertem Zucker steigt der Blutzuckerspiegel innert kurzer Zeit sehr stark an. Dies verursacht einen starken Anstieg des Insulins im Blut, da der Körper nach einem Zuckerschub noch mehr Zucker erwartet und dafür «gezwappnet» sein möchte. Das Insulin lässt den Blutzuckerspiegel wieder stark absinken, oft unter den Ausgangswert. Dadurch entsteht ein starkes Verlangen nach noch mehr Zucker. Falls man dieses Auf und Ab des Blutzuckerspiegels abrupt unterbricht, entstehen dabei ebensolche Entzugserscheinungen wie bei anderen Drogen².

Damit noch nicht genug. Es gibt noch einen weiteren Vorgang im Körper, der ein suchtartiges Verlangen nach Zucker auslösen kann: Nach einer zuckerreichen, stark gesüssten Mahlzeit produzieren Nervenzellen im Magen-Darmtrakt eine grosse Zahl Eiweissstoffe (Peptide). Dort wirken sie als Hormone, im Gehirn aber als Signalstoffe (Transmitter). Im Gehirn beeinflussen sie verschiedene Rezeptoren. Unter diesen durch eine hohe Konzentration an Zucker angeregten Eiweissstoffen befinden sich auch körpereigene Opiate, Endorphine. Die Rezeptoren, die auf sie ansprechen, sind dieselben, die auch von den pflanzlichen Opiaten (Morphium, Heroin) aktiviert werden. Sie führen zur Gewöhnung und damit zur Zuckersucht.

¹ Der Einfachheit halber wird in diesem Text nur von Zucker gesprochen und ausser acht gelassen, dass es verschiedene Arten davon gibt bzw. Kohlenhydrate in verschiedene Zuckerarten im Körper umgewandelt werden.

² Ziegler, Eugen: *Zucker – die süsse Droge*, Birkhäuserverlag, S. 23

Ein gesteigerter Zuckerkonsum kann somit das gesamte Hormonsystem in einen Zustand der ständigen Überreizung versetzen. Das ausgewogene Zusammenspiel der Hormone wird gestört. Ein reaktiver Zuckermangel wegen zu hoher Insulinausschüttung, aber auch ein zu steiler Abfall des Blutzuckerspiegels erregt die Nervenzellen des Hirnstamms, ohne sie aber ausreichend mit Energie zu versorgen. Dadurch kann es zu Angstzuständen, mehr oder weniger ausgeprägten Bewusstseinsstörungen, zu Migräne und sogar zu Krämpfen kommen. Sind diese Nervenzellen dauernd überfordert, können sich Verhaltensstörungen und seelische Verstimmungen entwickeln³. Bei Kindern äussern sich diese Hormonstörungen häufig durch Hyperaktivität, Aggressivität und Unausgeglichenheit. Die Ärztin und Mutter eines hyperaktiven Kindes schreibt dazu in ihrem Buch über die Hyperaktivität: «*Sehr wichtig ist die Umstellung auf Vollwertkost, die vor allem aus frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten besteht und völlig auf Industriezucker, Weissmehlprodukte und Schweinefleisch verzichtet.*»⁴

Ein weiterer negativer Aspekt ist der, dass der konzentrierte Zucker in den Verdauungsorganen zu gären beginnen kann. Dies verursacht (unter anderem) Alkohol, der über die Leber ausgeschieden werden muss. Diese Gärung kann vor allem dann vorkommen, wenn die Verdauung des konzentrierten Zuckers, mangels dazu nötiger Vitalstoffe, ins Stocken gerät.

Der Industriezucker ist wie die meisten anderen stark verarbeiteten Industrieprodukte stark gesundheitsgefährdend. Nebst den oben erwähnten Nachteilen erhöht er den Cholesterinspiegel im Blut, fördert damit die Arterienverkalkung, wirkt sehr schlecht auf die Sehkraft, Zähne, Haut und spielt

eine Rolle bei der Entstehung von Gicht, Rheuma, Leber- und Nierenerkrankungen, stört die Verdauung und beeinflusst den gesamten Magen- und Darmtrakt negativ.

Alternativen zum weissen Zucker

Da in den naturbelassenen Lebensmitteln ausreichend Zucker enthalten ist, ist ein künstliches Süssen der Nahrung aus gesundheitlicher Sicht weder nötig noch zu empfehlen.

Um aus geschmacklichen Gründen nicht ganz auf das Süssen verzichten zu müssen, kann man den Industriezucker ersetzen durch: Ahornsirup, Malzextrakt, Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Rübensirup, Feigen, Datteln und andere Trockenfrüchte, nicht-raffinierte Roh-Zuckerrohrmelasse, nicht-raffinierter getrockneter Saft des Zuckerrohres oder der Zuckerrübe. Auch mit diesen Süsstoffen sollte jedoch sehr sparsam umgegangen werden! Bei zu hohem oder regelmässigem Konsum dieser Süsstoffe stellen sich oben genannte negativen Reaktionen auch ein.⁵ Sie verursachen auch Karies, vor allem wenn sie konzentriert (nicht vermischt mit Anderem) an die Zähne gelangen. Insbesondere ist darauf zu achten, dass keine Süsstoffe an den Zähnen über längere Zeit kleben bleiben können (z.B. Trockenfrüchte). Dies ist auch ein Grund, weshalb auch mit diesen Alternativen gesüsste «Znüni» nicht empfehlenswert sind. Die idealsten Süssigkeiten sind unverarbeitete, frische Früchte.⁶

⁵ Eine Ausnahme bildet hierbei die Süsstoffpflanze: «Stevia Rebaudiana». Deren Blätter sind so süss, dass sie direkt als Süsstoff eingesetzt werden können und weder auf die Zähne noch auf den restlichen Körper schädliche Auswirkungen hinterlassen. Leider wird die Verbreitung dieser Pflanze noch immer von der Zuckerlobby unterdrückt.

⁶ Einen ausführlichen Artikel über Süsstoffe (insbesondere Honig) finden Sie in der Zeitschrift der SVV: Vegi-Info 4/98 oder im Internet unter: <http://www.vegetarismus.ch/heft/98-4/honig.htm>

³ Ziegler, S. 124

⁴ Walter, Ursula: Mein wildes liebes Teufelchen – Hinweise für den Umgang mit hyperaktiven Kindern, Sport und Gesundheit Verlag, 1993, ISBN 3-333-00715-0, S. 75

Anhang

Adresse für weitere Infos:

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), CH-9315 Neukirch-Egnach
Tel.: 071 / 477 33 77, Fax.: 071 / 477 33 78, PC-Konto: 90-21299-7
www.vegetarismus.ch – E-Mail: svv@vegetarismus.ch

Empfehlenswerte Bücher zum Thema:

- *Dr. med. M. O. Bruker: Zucker, Zucker – Krank durch Fabrikzucker, 331 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-034-6, Fr. 27.50
- *Frese und Gutschenreiter: Das grosse Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung – Frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiss, 478 Seiten, Eigenverlag: M. und H. Frese, Allensteiner-Weg 1, D-25524 Itzehoe, DM/Fr. 59.-. Enthält über 420 Rezepte und einen umfangreichen theoretischen Teil.
- *Binder, Hans; Wahlen, Josef: Zucker – nein Danke: Mit einem Sieben-Stufen-Programm gegen die Droge Zucker, Heyne Verlag, ISBN 3-453-00935-5, Fr. 13.90, sehr umfassend.
- *Recht, Ute: Der gekochte Frosch – Was wir über das Verhältnis von Ernährung und Gesundheit wissen müssen, 120 Seiten, Novalis Verlag, ISBN 3-7214-0620-6, Fr. 19.80, 2. Auflage 1994
- *Recht, Ute: Verhaltensstörungen durch Fehl-Ernährung – Was wir über das Verhältnis von Ernährung und sozialem Verhalten wissen müssen, 100 Seiten, Novalis Verlag, Fr. 22.-, 1993
- *John Yudkin: Süss, aber gefährlich – Der Zucker-Report, 241 Seiten, Hoffmann und Campe, ISBN 3-455-08730-2, 1974.
- *Eugen Ziegler: Zucker – Die süsse Droge, 147 Seiten, Birkhäuser, ISBN 3-7643-1910-0, 1987.
- *David Richard: Stevia Rebaudiana – Das süsse Geheimnis der Natur, 75 Seiten, ISBN3-9521466-0-9, Fr. 11.80, 1998