

Quelle: <http://www.gesund-heilfasten.de/blog/zucker-noch-giftigere-wahrheiten/>

Zucker – Noch giftigere Wahrheiten

Im August letzten Jahres veröffentlichte ich bereits einen ausführlichen Bericht über die ungesüßte Wahrheit über Zucker und seine nicht so süßen Auswirkungen auf den Organismus

[[Die giftige Wahrheit über Zucker und Übergewicht –](http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/blog/warum-wir-mehr-essen-als-wir-sollten/)

<http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/blog/warum-wir-mehr-essen-als-wir-sollten/>].

Unter dem Strich ist Zucker ein süchtig machender Stoff, der zersetzende Wirkungen auf den Stoffwechsel ausübt und somit den Betroffenen langsam und dafür umso sicherer in Krankheiten hineintreibt, wie Diabetes, Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere „Zivilisationserkrankungen“.

Auch der Zusammenhang mit Krebs war bereits bei mir Gegenstand einer Reihe von Erörterungen, wie zum Beispiel unter [Krebszellen lieben Zucker](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/krebszellen-lieben-zucker/)

(<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/krebszellen-lieben-zucker/>).

Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass Krebszellen schnell wachsende Zellen sind, die einen hohen Bedarf an Zuckeranteilen (Ribose) für die tumoreigene DNA und RNA haben, ohne die keine Wachstum und Gedeihen der Zellen denkbar ist. Wird dieser Bedarf durch ein Überangebot an Zuckern mehr als ausreichend gedeckt, dann steht der Entwicklung und dem Wachstum von Tumorzellen kaum noch etwas im Wege. Über den Pentosephosphatweg werden die verschiedenen Zuckermoleküle zu Ribose beziehungsweise Ribose-5-phosphat umgebaut, welches dann für den DNA- und RNA-Aufbau zur Verfügung steht.

Zucker ist Zucker?

Ribose, Glukose, Fruktose und so weiter – das sind doch alles Zuckermoleküle. Ist das nicht alles mehr oder weniger das Gleiche? Rein theoretisch gesehen: Wenn alles das Gleiche wäre, warum betreibt die sonst so ökonomisch agierende Natur einen solchen Aufwand, mehrere Varianten zu schaffen, die alle das Gleiche machen und bewirken?

Wir haben ja schon feststellen können, dass der Aufbau von DNA und RNA auf der Ribose beruht und das ausnahmslos. Glukose ist der „Universalbrennstoff“ aller Körperzellen. Das Gehirn kann nur Glukose verwerten. Andere Zuckervarianten sind entweder nicht in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren (wie zum Beispiel die Fruktose) oder aber können einfach nicht verwertet werden. Glukose ist für das Gehirn ebenso wichtig wie Sauerstoff. Körperzellen können fast gar keine Fruktose verwenden. Von daher gibt es für den menschlichen Organismus einen Fruktosebedarf, der fast gegen Null geht.

Wenn also Zucker nicht Zucker zu sein scheint, dann liegt die Vermutung nahe, dass auch beim Krebsgeschehen Zucker nicht gleich Zucker ist. Obwohl Fruktose auf deutsch „Fruchtzucker“ heißt, was die Assoziation von Früchten und daher Gesundheit in uns weckt, ist diese Zuckersorte mit das Schädlichste, was die Natur zu bieten hat. Fruktose ist ein Zucker, der für die Bedürfnisse der Pflanzen geschaffen worden ist. Für uns Menschen ist sie potentiell gefährlich (sogar für das Gros der Mauerblümchen). Denn [Fruchtzucker – ist nicht so gesund wie es klingt](http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/blog/fruchtzucker-ist-nicht-so-gesund-wie-es-klingt/)

(<http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/blog/fruchtzucker-ist-nicht-so-gesund-wie-es-klingt/>)

und [Fruchtzucker und Fruktose – alles andere als gesund](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fruchtzucker-und-fruktose/)

(<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fruchtzucker-und-fruktose/>):

Dies sind zwei Beiträge, die sich mit der ungesunden Verschiedenartigkeit dieses spezifischen Zuckers auseinandergesetzt haben.

Für die Entwicklung von Krebs gibt es jetzt neue Erkenntnisse, dass nicht nur Zucker per se als „Brennstoff“ für Tumore und deren Entstehung und Entwicklung anzusehen ist, sondern dass Fruktose im Besonderen eine fast einzigartige Stellung in diesem Konzert einnimmt. Krebszellen lieben vor al-

lem Fruktose

[[Fructose Induces Transketolase Flux to Promote Pancreatic Cancer Growth](http://cancerres.aacrjournals.org/content/70/15/6368.abstract?sid=b9c0b3b0-85be-4aec-af8b-dd868d0e8827) - <http://cancerres.aacrjournals.org/content/70/15/6368.abstract?sid=b9c0b3b0-85be-4aec-af8b-dd868d0e8827>].

Auch in dieser Arbeit gehen die Wissenschaftler davon aus, dass ein erhöhter Konsum von Kohlenhydraten verantwortlich ist für die steigenden Krebsraten und dem Sinken der Überlebendenzahlen. Sie weisen darauf hin, dass die Metabolisierung von Glukose und Fruktose vollkommen unterschiedlich verlaufen. Dieser unterschiedliche Metabolisierungsweg der Fruktose (nicht-oxidativer Pentose-Phosphat-Weg) führt direkt, wie oben schon erwähnt zum Aufbau von Nukleinsäuren und auch Harnsäure. Dies zeigt, dass die Fruktose für Krebszellen der ideale Brennstoff ist. Die Autoren schlagen daher vor, bei krebserkrankten Patienten eine vor allem fruktosefreie Diät zu bevorzugen, die mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit das Wachstum des Krebs einschränken kann.

Die Arbeit zeigte zudem, dass auch Glukose in der Lage ist, das Wachstum von Krebszellen zu fördern. Jedoch unter Fruktose vollzieht sich dieser Vorgang um ein Vielfaches schneller und intensiver als unter Glukose. Besonders betroffen hiervon ist die Bauchspeicheldrüse. Sie muss wesentlich härter an der Verstoffwechslung von Fruktose arbeiten als an Glukose oder an anderen Zuckersorten. Daher ist es nicht verwunderlich, warum mit einem steigenden Konsum an Fruktose auch die Inzidenz an Bauchspeicheldrüsenkrebs stetig zugenommen hat.

Ohne Zucker gegen Krebs

Wenn also Zucker das Krebswachstum fördert, die Fruktose mehr als zum Beispiel die Glukose oder andere Zuckersorten, dann erscheint es als sinnvoll, Zucker im Allgemeinen zu meiden und im speziellen Fall der an Krebs Erkrankten auf Diäten zurückzugreifen, die man als „krebshindernd“ bezeichnen könnte. In dem eben erwähnten Beitrag [Krebszellen lieben Zucker](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/krebszellen-lieben-zucker/) (<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/krebszellen-lieben-zucker/>) zitierte ich den Biologen Johannes Coy, der diesen Zusammenhang so postuliert hatte.

Es spricht viel für diese Hypothese, denn der kanadische Anthropologe Vilhjamur Stefansson beschrieb Anfang des 20. Jahrhunderts, dass Eskimos nicht an Krebs erkrankten. Grund dafür war ihre traditionelle Form der Ernährung, bei der es so gut wie keine Kohlenhydrate und schon gar keinen Zucker gibt. Ernährungsgrundlage waren das Fleisch von Robben und Fisch, also Fette und Eiweiße. Dann kam auch für die Eskimos das 20. Jahrhundert und damit die moderne Form der Ernährung. Die dann aufgetischte kohlenhydratreiche Industrienahrung verursachte bei ihnen eine dramatische Zunahme von Krebsfällen.

Für den modernen Menschen ist der Konsum von Zucker eine Art „zweischneidiges Schwert“. Unser Gehirn braucht dringend Glukose, um gut zu funktionieren. Auf der anderen Seite schützt der Zucker aufkeimende Krebszellen vor deren Zerstörung und fördert deren Wachstum. Ein hoher Zuckerkonsum kann sogar bewirken, dass Strahlen- und Chemotherapien kaum Effekte auf die behandelten Krebszellen haben.

Es ist daher nicht ganz verständlich, warum die Vertreter der Schulmedizin, die doch immer nur das Beste ihrer Patienten mit ihren „Durchbrüchen“ im Auge haben, sich von dieser Idee von Coy fast blitzartig distanzieren (siehe u.a. krebsgesellschaft.de/pressemeldung_detail,895,,137752,detail.html). Sie bemängeln, dass es für eine spezielle Diät keine Empfehlungen geben kann, da es keine wissenschaftliche Grundlage dafür gäbe.

Aha! Aber die gleiche Schulmedizin feiert ein nebenwirkungsreiches Chemotherapeutikum, wie Avastin von der Firma Roche, als „medizinischen Durchbruch“, obwohl sogar das britische National Institute of Health und Clinical Excellence (NICE) dem Präparat die Existenzberechtigung absprach (da es keine wissenschaftlichen Beweise für einen Nutzen gibt).

Siehe auch [Wenn die Pharmaindustrie als Wohltäter auftritt](http://naturheilt.com/blog/wenn-die-pharmaindustrie-als-wohltater-auftritt/) (<http://naturheilt.com/blog/wenn-die-pharmaindustrie-als-wohltater-auftritt/>) .

Übrigens: wenn Sie solche Informationen interessieren, fordern Sie meinen kostenlosen Gesundheits-Newsletter an. [Für mehr Informationen dazu klicken Sie bitte HIER](http://www.naturheilt.com/newsletter.htm) (<http://www.naturheilt.com/newsletter.htm>).

Ein weiterer „wichtiger“ Einwand ist die Tatsache, das Coy mit Partnern aus der Industrie zusammenarbeitet. Diese entwickeln eine spezielle Form von Flüssignahrung für Krebspatienten in Krankenhäusern. Sogar das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt diese Idee. Für die Krebs-Experten ist die Kooperation mit der Industrie ein Zeichen, dass der Idee schon deswegen zu misstrauen ist. So,so... – Die Schulmedizin ist ja bekannt dafür, dass sie alle ihre Präparate selbst entwickelt hat und keins von der Pharmaindustrie bekommt? Es ist erschütternd, zu sehen, mit welcher Vehemenz bestimmte Vertreter der Schulmedizin vielversprechende Ansätze blockieren und der unliebsamen Konkurrenz das zum Vorwurf macht, was sie selbst tagtäglich praktizieren: Schutz der Fruktose-Industrie, damit der Pool an Krebskranken nicht austrocknet.

Da klingt es schon versöhnlicher, wenn man erfährt, dass die Uniklinik Tübingen nicht auf diesen Zynismus-Zug aufspringt und sich bereit erklärt hat, die Flüssignahrung zu testen. Es scheint also dort Wissenschaftler und Ärzte zu geben, die diesem Konzept einiges an Glaubhaftigkeit abgewinnen können.

Auch an der Universität Würzburg gibt es Wissenschaftler, die über den Zuckerstoffwechsel von Tumoren forschen. Sie interessieren sich speziell für eine besondere Form der kohlenhydratarmen Kost: Die [ketogene Ernährung](https://de.wikipedia.org/wiki/Ketogene_Di%C3%A4t) (https://de.wikipedia.org/wiki/Ketogene_Di%C3%A4t). Hierbei handelt es sich um eine fettreiche Kost, bei der die Kohlenhydrate entweder ganz vermieden werden oder stark limitiert sind. Außerdem kommen vermehrt Eiweiße in der Diät vor. Eine Form der ketogenen Diät ist übrigens die [Atkins-Diät](http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/atkins-diaet.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/diaet/atkins-diaet.html>).

Nahrungsmittel, die bei einer ketogenen Diät vermieden werden, sind Reis, Kartoffeln, Nudeln, Getreideprodukte – also alles, was hohe Anteile an Kohlenhydraten beinhaltet. Ein Frühstück kann demnach so aussehen: Quark mit Früchten. Zum Mittag gibt es Rührei mit Speck und abends gibt es Gemüse mit Fetakäse. Durch den Mangel an Kohlenhydraten muss der Organismus dann auf eine Art “Notprogramm” umschalten, um die notwendigen Glukosereserven zu erzeugen. Als erstes werden die noch vorhandenen Glykogenspeicher „geplündert“. Sind die aufgebraucht, dann benutzt der Organismus Fettsäuren, die in der Leber zu Ketonkörper abgebaut werden, die wiederum den Energiebedarf decken. Zudem vermuten die Anhänger dieser Hypothese, dass die Ketonkörper zusätzlich die Zucker-Verwertung in den Krebszellen blockieren und somit deren Zellteilung unterbinden. Dazu kommt noch, dass das vermehrte Eiweiß der Muskulatur zugute kommt. Somit schützen die Fette und die Eiweiße vor einer Auszehrung des Patienten. Übrigens: das mit dem Quark und den Früchten zum Frühstück entspricht der “[Öl-Eiweiß-Kost](http://www.gesund-heilfasten.de/ernaehrung/oel-eiweiss-kost-budwig-diaet.html)“ (<http://www.gesund-heilfasten.de/ernaehrung/oel-eiweiss-kost-budwig-diaet.html>), die Frau Budwig auch Krebspatienten empfahl.

Die Alternative – Prophylaxe durch Diät

Wie so häufig streiten sich die „Experten“ immer dann besonders heftig, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Vielleicht traut die Schulmedizin diesem „diätetischen Unsinn“ deshalb nicht, weil sie mit ihren eigenen Mitteln nichts als permanentes Versagen produziert. Es kommt hier wohl kaum jemand auf die Idee, dass krebskranke Patienten eine Geschichte ihrer Krankheit und deren Entwicklung hinter sich haben, in der zu gegebener Zeit versäumt wurde, rechtzeitig und gezielt einzugreifen und gegenzusteuern.

Wenn die Krankheit dann "da ist", dann ist es oft schon zu spät. Eine Krebserkrankung kommt nicht wie ein Lottogewinn: Heute keine Krebszellen und am kommenden Wochenende um 20 Millionen Krebszellen reicher... Die Erkrankung ist ein schleichender biologischer Prozess, der auch nicht, wenn er einmal evident wird, durch eine Super-Therapie sofort wieder abgestellt werden kann. Sie kommt langsam und geht langsam. Da ist die beste aller Alternativen die Prophylaxe. Und was hier angeblich und vielleicht auch real durch eine ketogene Diät in der Therapie geleistet werden kann, wäre möglicherweise ein Model für eine prophylaktische Diät. Immerhin scheint so etwas bei den Eskimos zu funktionieren.

Es spricht vieles dafür, dass der weitestgehende Verzicht auf Zucker, speziell aber auf Fruktose, ein verringertes Krebsrisiko mit sich bringt. Neben der eben genannten ketogenen Diät gibt es weitere Möglichkeiten, auf Ketone als Brennstoff zurückzugreifen. Eine davon ist das intermittierende Fasten. Hier wird an wenigen Tagen in der Woche auf eine Nahrungsaufnahme verzichtet. Man hat also immer ein Zeitfenster von 18 bis 24 Stunden, an denen der Verdauungsapparat nicht belastet wird. Folglich ist der Organismus gezwungen, auf seine Fettreserven zurückzugreifen, um die Energieversorgung aufrecht zu erhalten. Intermittierendes Fasten eignet sich auch, um einen guten Übergang zu einer 100-prozentigen ketogenen Diät zu finden. Dazu kommt, dass das intermittierende Fasten noch einen „Sack“ voll weiterer Vorteile für den Anwender bereit hält. Mehr dazu u.a. in meinen Beiträgen

[Intermittierendes Fasten](http://www.gesund-heilfasten.de/Intermittierendes-Fasten.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/Intermittierendes-Fasten.html>) oder

[Intermittierende Kalorienrestriktion gegen die Entwicklung von Brustkrebs](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/kalorienrestriktion-brustkrebs-2013/)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/kalorienrestriktion-brustkrebs-2013/>)

Eine weitere Form der Kalorienrestriktion und damit der ketogenen Diät ist (wenn man gar nichts isst), also das **Vollfasten**. Während man die ketogene Diät, die einfache Kalorienrestriktion und das intermittierende Fasten über einen sehr langen Zeitraum betreiben kann, eignet sich das Vollfasten nur für ein paar Wochen – bestenfalls. Aber diese "paar Wochen" (meistens reichen schon einige Tage) haben es in sich. Wie das im Einzelnen aussehen kann beschreibe ich ja hinreichend auf dieser Webseite - unter anderem finden Sie mehr dazu in meinen Beiträgen:

[Fasten bei Gicht](http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fasten-bei-gicht.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fasten-bei-gicht.html>)

[Fasten bei Arthrose und degenerativen Gelenkerkrankungen](http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fasten-bei-arthrose.html)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fasten-bei-arthrose.html>)

[Körperliche und seelische Umstimmung durch Fasten](http://www.gesund-heilfasten.de/umstimmung-durch-fasten.html)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/umstimmung-durch-fasten.html>)

[Wirkung des Fastens bei Rheumatoider Arthritis](http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fastens-bei-rheumatoider-arthritis.html)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/rheuma/fastens-bei-rheumatoider-arthritis.html>)

[Heilfasten bei und gegen Allergie?](http://www.gesund-heilfasten.de/allergie/heilfasten-allergie.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/allergie/heilfasten-allergie.html>)

[Fasten bei Chronischen Darmstörungen und Darmkrankheiten](http://www.gesund-heilfasten.de/darmerkrankungen/fasten-bei-darmkrankheiten.html)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/darmerkrankungen/fasten-bei-darmkrankheiten.html>)

[Hungern gegen Depressionen](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/hungern-gegen-depressionen/) (<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/hungern-gegen-depressionen/>)

[Fasten gegen Schmerzen](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fasten-gegen-schmerzen/) (<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fasten-gegen-schmerzen/>)

[Fasten verbessert Cholesterinwerte, Harnsäurewerte, Zuckerwerte und mehr...](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fasten-verbessert-cholesterinwerte-harnsaewerte-zuckerwerte-und-mehr/)
(<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/fasten-verbessert-cholesterinwerte-harnsaewerte-zuckerwerte-und-mehr/>)

[Studie: Fasten bei Allergie, Verdauungsproblemen und Entzündungen](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/studie-fasten-bei-allergie-verdauungsproblemen-und-entzuendungen/)

(<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/studie-fasten-bei-allergie-verdauungsproblemen-und-entzuendungen/>)

und noch in zahlreichen weiteren Beiträgen.

Fazit

Wer glaubt, dass die Ernährung kein prophylaktisches und therapeutisches Potential hat, der kann nur noch glauben, dass die pharmazeutischen Produkte der Pharmaindustrie das einzige Allheilmittel sind. Ob die ketogene Diät jetzt wirklich in der Lage ist, einen schwerkranken, terminalen Krebspatienten wieder zurück ins Leben zu bringen, das ist schwer zu beurteilen. Wenn der berühmte „point-of-no-return“ überschritten ist, dann kann auch die schulmedizinische Heilkunst nichts mehr ausrichten. Aber genau hier versucht diese in der Regel anzusetzen – was der Quadratur des Kreises gleichkommt. Vorbeugende Maßnahmen bei der Ernährung erscheinen mir da als das realistischere Konzept. Die ketogene Diät ist auch nicht so einfach umzusetzen. Mehrmaliges intermittierendes Fasten jährlich, sowie zwei Heilfasten-Kuren, bei denen der Fastenstoffwechsel erreicht wird, erscheinen mir aus meiner Sicht am „einfachsten“, mit dem besten „Kosten-Nutzen-Effekt“.