

## Süßstoff - Wirklich eine gute Alternative?

---

Liebe Leserinnen und Leser,



wir arbeiten immer noch an unseren neuen Web-Seiten. Deshalb haben Sie auch so wenig von mir gelesen. Doch das wird sich ändern, denn die Arbeiten am neuen Internetauftritt sind so gut wie abgeschlossen. Wenn alles gut geht und wir das so schaffen, wie wir es geplant haben, soll dies der letzte Newsletter sein, den wir von der alten Seite aus verschicken.

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass wir inzwischen eine Spezialseite nur für Mexican Wild Yam haben? Wir denken, sie ist gut gelungen: Schauen Sie doch mal rein:

[www.mexican-wild-yam.com](http://www.mexican-wild-yam.com)

### Süßstoff – ein Dickmacher?

---

Süßstoffe enthalten keine bzw. kaum Kalorien. Aber helfen süßstoffhaltige Lebensmittel im Kampf gegen Übergewicht wirklich, oder bewirken sie vielleicht sogar das Gegenteil? Frau Dr. Andrea Schmelz, Chefredakteurin von "Gesundheit und Erziehung für mein Kind", erklärt dazu folgendes:

„Melden die Geschmacksknospen der Zunge etwas Süßes, bedeutet das für den Körper: Gleich kommt eine Portion Zucker! Damit der Zuckerspiegel im Blut konstant bleibt, schüttet die Bauchspeicheldrüse innerhalb von 90 Sekunden Insulin aus. War es jedoch „blinder Alarm“ und kommt statt Zucker nur kalorienfreier Süßstoff, stürzt sich das Insulin auf den noch vorhandenen Zuckergehalt im Blut und senkt damit den Blutzuckerspiegel. Das wiederum bedeutet für den Körper: Hunger, sofort etwas essen! Der Körper merkt also, dass er beschummelt worden ist, und fordert die gesparten Kalorien an anderer Stelle wieder ein.“

Vielleicht auch eine Erklärung, warum die Zahl übergewichtiger Amerikaner in den vergangenen Jahrzehnten genauso stetig anstieg wie der Süßstoff-Konsum in den USA.

### Süßstoffe – unbedenklich oder gefährlich?

---

Aspartam = E 951, Saccharin = E 954 und Cyclamat = E 952 gehören zu den bekanntesten Süßstoffarten.

Über das Thema Aspartam können Sie sich auf unserer Gesundheitsseite in unserem Artikel **„Die bittere Wahrheit über das süße Aspartam“** ausführlich informieren.

Wie gefährlich ist Aspartam wirklich? Welche Nebenwirkungen kann die Einnahme von Aspartam mit sich bringen? Was bewirkt Aspartam in unserem Körper?

Bei hohen Dosierungen von Saccharin und Cyclamat (meist als ein Gemisch eingesetzt) wurde im Tierversuch Blasenkrebs bzw. Hodenatrophie, sowie bei Cyclamat zusätzlich ein Blutdruckanstieg beobachtet. Wirkungen dieser Art konnten am Menschen trotz mehrerer Untersuchungen bislang nicht bestätigt werden.

„Bei Kindern droht schnell eine Überdosierung. Kinder erreichen aufgrund ihres geringen Körpergewichts sehr schnell die für Erwachsene berechneten ADI-Werte (acceptable daily intake – tägliche akzeptable Dosis). Trinkt ein 15 kg schweres Kind z. B. 0,7 Liter einer cyclamathaltigen Limonade, überschreitet es damit bereits den festgelegten Höchstwert. Da außerdem die Stoffwechselaktivität von Kindern höher ist als die von Erwachsenen, lassen sich die gesundheitlichen Folgen nicht abschätzen. Der Speiseplan Ihres Kindes sollte keine oder höchstens gelegentlich Süßstoffe enthalten, jedoch sicherheitshalber kein Cyclamat und Saccharin“, informiert Frau Dr. Andrea Schmelz, Chefredakteurin von "Gesundheit und Erziehung für mein Kind" weiterhin.

## Besser Süßen mit Zuckeralternativen

---

Agaven -, Apfel- oder Birnendicksaft, Ahornsirup, Honig oder Vollrohrzucker eignen sich hervorragend zum vollwertigen Süßen. Allerdings sollten auch diese in sparsamen Mengen genossen werden, da sie ähnliche Mengen an Kalorien enthalten wie Zucker und ebenso schädlich für unsere Zähne sind.

FAZIT: Verzichten Sie auf süßstoffhaltige Lebensmittel wenn möglich vollständig, und nehmen Sie Zucker nur in geringen Mengen zu sich – ihr Körper wird es ihnen danken!

Quelle: <http://gesundheit.coart.de/>

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln