

Fruktose führt zu Fortpflanzungsproblemen und vorzeitigem Tod

Liebe Leserinnen und Leser,



Wenn von Fruktose die Rede ist, dann sind zumeist nicht die natürlichen Zucker in Äpfeln, Birnen oder Wassermelonen gemeint, sondern der stark fruktosehaltige Maissirup (HFCS, nach dem englischen »high-fructose corn syrup«). Er findet sich überall in industriell verarbeiteten Lebensmitteln, besonders in Limonaden, weil er pro Gramm mehr Süße liefert und zudem billiger ist. Und so sehr die Hersteller auch versuchen, ihn auf dem Etikett zu verstecken und »Maissirup« als Inhaltsstoff aufzuführen, es ist und bleibt HFCS. Die Mais-Raffinerieindustrie widerspricht lebhaft, aber die Ernährungswissenschaft beweist, dass Menschen ohne HFCS besser, vielleicht sogar länger leben.

Eine ungewöhnliche Studie an der University of Utah

Ganz normale Mäuse, wie sie in Wohnungen und Restaurants leben, wurden in einem offenen Mäusestall untergebracht, damit männliche und weibliche Mäuse 32 Wochen lang beobachtet werden konnten. An geschützten Bottichen und offenen Schalen mit vertikalen Fütterungsstationen wurden Saccharose und HFCS proportional zum normalen menschlichen Verzehr verfüttert.

Die Forscher stellten fest, dass weibliche Mäuse, die HFCS fraßen, früher starben und sich schlechter vermehrten als Mäuse, die Saccharose fraßen. Bei den Männchen zeigte sich zwischen HFCS, Saccharose und Tafelzucker kein Unterschied in der Toxizität.

Beide waren gleichermaßen toxisch, sie beeinträchtigten ihre Fähigkeit, ein Territorium zu halten und sich zu reproduzieren. Daraus schlossen die Forscher, alle zugesetzten Zucker seien toxisch, ganz besonders aber HFCS. Achten Sie auf das Schlüsselwort »zugesetzter Zucker« – das Zeug also, das gesüßten Säften und Fertiggerichten zugegeben wird, nicht der natürliche Fruchtzucker im Obst.

Andere Experten äußern sich zu zugesetztem Zucker und HFCS

Von Dr. Robert H. Lustig, Professor für Kinderheilkunde und Adipositas-Spezialist an der University of California, San Francisco, stammt der wahrscheinlich eindrucksvollste und unterhaltsamste Videovortrag über Zucker und Fruktose. Er ist online verfügbar und hat sich im Internet rasend schnell verbreitet.

Leider ist der Vortrag in englischer Sprache gehalten und insofern wohl nicht für jeden geeignet,

Lustig zeigt, dass ein durchschnittlicher Amerikaner zu Beginn des 20. Jahrhunderts ungefähr 15 Gramm Fruktose im Jahr zu sich nahm, das meiste aus Obst und Gemüse. Heute sind es 55 Gramm am Tag, bei Teenagern und Kindern sogar 73 Gramm täglich.

Besondere Sorge bereitet Lustig die größere Menge an Fruktose, denn seit HFCS in den 1970er Jahren erstmals in Limonaden und Fertiggerichten auftauchte, gehe dieses Mehr mit einem Zuwachs an Fettleibigkeit, Diabetes und einer neuen Krankheit, der so genannten nichtalkoholischen Fettleber, einher, an der mittlerweile fast jeder dritte Amerikaner leidet.

An der Harvard University sprach Lustig über rapide steigende Zahlen von Fettleibigkeit, Diabetes und schlechter Herzgesundheit, die trotz der obsessiven Jagd nach fettarmen und fettfreien Diäten noch immer zu verzeichnen sind. Wie ist es möglich, dass diese Krankheiten trotz der jahrzehntelangen Fettarm- oder Fettfrei-Manie exponentiell häufiger werden? Lustig vermutet den Zucker als Übeltäter, insbesondere HFCS, der in fast allen Limonaden verwendet wird.

Auch die Limonadenbehälter sind immer größer geworden. Waren in den 1950er Jahren noch Coca-Cola-Flaschen von 0,2 Litern üblich, so wurde kürzlich bei Limonadenbechern ein Rekordmaß von fast zwei Litern erreicht. In den amerikanischen 7-Eleven-Läden werden allerdings nur noch 1,5-Liter-Becher verkauft, weil die Zweiliterbecher nicht in die Halterungen der meisten Autos passen. Natürlich ist in den übergroßen Bechern auch viel Eis, aber die 0,6-Liter-Flasche Limonade gibt ihnen die volle Dosis leckeren Gifts, ohne das Eis. Weitere Tests an Tieren und Menschen haben gezeigt, dass HFCS in Mengen, die etwas über der SAD (Standard American Diet) liegen, eine Insulinresistenz, den Vorläufer von Typ-2-Diabetes, auslösen.

Außerdem wurde bei Studien beobachtet, dass HFCS sehr schnell die Leber angreift. Selbst bei moderatem Verzehr zeigen sich schon bald Anzeichen der Entwicklung einer Fettleber. Diätlimonaden sind keine Alternative. Denn darin ist künstlicher Süßstoff, der Neurotoxine enthält, die Zellen im Gehirn und im Nervensystem absterben lassen und zudem karzinogen wirken.

Aber das wussten Sie sicher schon, nicht wahr?

DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis: 14,80 €

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit Inulin. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Das Bifidobacterium breve hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. Inulin regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden Darmflora.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte



des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt.



Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die Darmflora auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde Darmbakterien fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt. Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie 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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln