

Achtung! Industriezucker macht süchtig und krank

Industriezucker macht süchtig und krank..

Das zeigte jetzt eine Studie der Princeton University, die das Verhalten von Ratten untersuchte, die mit ihrer Nahrung Zucker erhielten. Bekamen sie ihre Süßigkeit nicht mehr, wurden sie ängstlich, klapperten mit den Zähnen und zeigten auch sonst alle Anzeichen eines Entzugs, wie man ihn von Drogenabhängigen kennt. Wurden die tierischen Probanden wieder mit der Süßigkeit „verwöhnt“, schlugen sie mächtig zu, und verschlangen deutlich mehr als vor dem erzwungenen Zucker-Entzug. In der zuckerfreien Zeit steigerte sich bei den Nagern außerdem der Konsum von anderen tatsächlichen Drogen wie Alkohol. Im Gehirn konnten die Experten Veränderungen nachweisen, wie sie z. B. auch bei Kokainabhängigkeit auftreten.

Jeder ist gefährdet. Zuckersüchtig kann jeder werden. Besonders häufig „gestresste“ Menschen. Und hier sind es oft die Frauen, die zur Beruhigungsschokolade oder der Trauereiskrem greifen. Der Zusammenhang hier ist schnell geklärt. Zucker fördert kurzfristig die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und damit dessen Konzentration – ebenfalls nur kurzfristig – im Organismus. Frauen haben von Natur aus einen geringeren Serotoninspiegel und erhöhen ihn daher häufiger von außen – über glücklich machende leere Kohlenhydrate wie eben Zucker. Wie bei jeder anderen Droge ist es aber auch hier so: Die Anfangsdosis reicht nicht aus. Der Organismus verlangt nach mehr. Das Risiko zusätzlich zu anderen Drogen wie eben z. B. Alkohol zu greifen, steigt zusätzlich.

Acht Tipps, die beim Zuckerentzug helfen

Tun Sie was für Ihre Gesundheit. Üben Sie Maßhalten oder gar Zucker-Verzicht. Wer dann für sich feststellt, dass das bei Schoki und Co. nicht so leicht fällt, wie vermutet, sollte sich ernste Gedanken über sein Ernährungsverhalten machen.

Trennen Sie sich von Kuchen, Keks und Karamell. Gehen Sie auf Entzug. Sie werden sehen, auch wenn die ersten Tage schwierig sind, es wird schnell leichter und das Bedürfnis nach Süßigkeiten sinkt bis fast zur Nullgrenze. Hilfreich ist es in dieser Zeit, die Naschecke zu Hause oder im Büro zu entsorgen und leer zu halten. Verzichten Sie außerdem auf jeden Fall auf Zuckerersatzstoffe, die machen es nicht besser.

Wie bei allen Abhängigkeiten, sollte man genau hinschauen, welche Auslöser und emotionalen Ursachen für das süße Verderben verantwortlich zeichnen. Reden sie drüber und schlucken Sie Konflikte nicht einfach mit süßer Limo runter.

Werden Sie zum Zucker- und Ernährungsexperten. Zucker versteckt sich hinter den verschiedensten Bezeichnungen. Wer vermutet schon unter Maltodextrin oder Melasse den süßen Übeltäter. Dieser verbirgt sich übrigens nicht nur in süßen Leckereien, sondern z. B. auch in herzhaften Fertigprodukten oder Wurst. Deshalb ist es sinnvoll, zumindest die Verpackungsangaben zu lesen, wenn man nicht gleich lieber selbst zum Kochlöffel greifen will.

Am besten ist es sicher, wenn Sie Ihre Ernährung auf vollwertig und vitalstoffreich umstellen. Wer ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist, verspürt im Gegensatz zum Mangelkandidat seltener Heißhungerattacken. Denken Sie außerdem daran, je weniger ein Nahrungsmittel behandelt wurde, desto weniger Industriezucker kann es auch enthalten. Deshalb, greifen Sie zu rohem Obst und Gemüse.

Verwenden Sie zum Kochen und Süßen Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelke. Ein besonderes, natürliches Süßungsmittel ist Stevia; eine Staude aus Südamerika, deren Blätter supersüß sind. Das Honigblatt süßt nebenwirkungs- und kalorienfrei. Leider ist es in Europa noch nicht als Lebensmittel zugelassen – Ausnahme: die Schweiz. Empfehlenswert ist hier das Buch „Stevia – sündhaft süß und urgesund“, das umfangreich über die Vorzüge der Pflanze informiert und über die Steine aufklärt, die

dem Verbraucher bei dem Genuss in den Weg gelegt werden.

<http://www.topfruits.de/produkt/stevia-suendhaft-suess-und-urgesund>

Essen Sie in regelmäßigen Abständen - unser Organismus mag Regelmäßigkeit. Ansonsten sinkt der Blutzuckerspiegel. Die Lust auf Zucker wird dann schnell unkontrollierbar.

Aiusreichend Trinken, Natürlich keine Limonade, sondern gutes, hochwertiges Wasser oder – ungesüßte – Tees.

Sport macht glücklich. Auch wenn es oft nicht so aussieht. Wer sich bewegt, greift seltener zu Süßigkeiten.

Schlafen Sie genug? Leidet der Körper unter Schlafentzug, braucht er Energie. Und wie will er sich die beschaffen? Über Zuckerzufuhr.

Denken Sie immer daran: Zucker macht vielleicht vorübergehend glücklich, aber auch dauerhaft krank.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/wissen/zuckerersatz/>

Geschrieben von [Michael](#) am Samstag, 5. Oktober 2013 um 14:39 in [Gesundheitsnews](#)