

Zucker

„Die Verführung der Industrie zu mehr Konsum!“



„Eckstein, Eckstein...“

...alles muss versteckt sein!“

Im Zuge der Industrialisierung ist Fastfood und Fertignahrung zum festen Bestandteil vieler Menschen geworden. Doch was ist die Faszination an diesen Nahrungsfragmenten, die im Rohzustand keiner kaufen würde? Aufgemotzt durch Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromen, Süßstoffen und Zucker, werden diese Abfälle wie durch ein Wunder ansehnlich und auch noch schmackhaft gemacht. Es lebe die Lebensmittelindustrie, Tochter der Pharmazie. Zucker ist die Geheimwaffe dieser Unternehmen.

1

GLUCOSE/FRUCTOSE

Einfachzucker, der sofort ins Blut gelangt und Heißhunger auslösen kann.

2

SIRUP

Flüssiger Zucker, der in vielen Fertigprodukten Verwendung findet.

3

DEXTROSE

Traubenzucker, ein Einfachzucker mit enormer Süßkraft.



Saccharose

Haushaltszucker bestehend aus Fructose und Glucose.



Maltose

Malzzucker, bestehend aus zwei Glucosemolekülen. Heißhunger vorprogrammiert.



Lactose

Milchzucker, bestehend aus Galactose (Schleimzucker) und Glucose, ebenso ein Zweifachzucker.

Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe

Es ist schon fast eine Geheimsprache entwickelt worden, um den Endverbraucher zu verwirren.

Versteckt in fast allen Fertigprodukten sorgen diese Mittel für Heißhunger und verführen so, viel mehr zu essen und über die natürliche Sättigung hinaus, Kalorie für Kalorie, über die Leber gewandelt, in die Fettspeicher zu schleusen. Jeder 4. in Deutschland leidet bereits an Übergewicht. Tendenz steigend! Und das Betrübliche an dieser Geschichte ist die Tatsache, dass die bewusst geplante Verdickung der Gesellschaft von der Politik geduldet und mit Subventionen sogar unterstützt wird.

„Gib dem Affen Zucker“

Da das menschliche Gehirn fast ausschließlich Glucose (Traubenzucker) als Energie benötigt, ist dieser Schachzug genial gesetzt. Zucker in der Nahrung führt zum rasanten Anstieg des Blutzuckerspiegels und kurz danach hormonell (Insulin) gesteuert zum Zuckersturz, der zwangsläufig in Heißhunger ausartet. Ein Teufelskreis, aus dem ein Entrinnen fast



unmöglich erscheint. Zucker ist zudem auch noch Nährboden für Pilze und Tumoren. Bluthochdruck, Neurodermitis, Psoriasis, Diabetes, Arteriosklerose und ADHS sind neben etlichen Erkrankungen des Nervensystems weitere Kriegsschauplätze der verzuckerten Gesellschaft.

„Die Dosis macht das Gift“

Der bewusste Konsum eines Stücks leckeren Kuchens oder auch Schokolade ist nicht das Problem. Die versteckten und somit nicht wirklich direkt spürbaren Zucker sind das wirkliche Gift.

Hier hilft nur, die Nahrungsmittel selbst zuzubereiten, auf Qualität zu achten und die Industrie weitestgehend zu meiden.

KOHLLENHYDRATE

Komplex verzweigte Zuckerketten (Kohlenhydrate), wie z.B. im Gemüse, Vollkornprodukten oder Nüssen, sind die besten Sattmacher für den Körper.

Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßigkeiten, Alkohol und Obst dagegen führen zu häufigeren Hungerattacken und somit zur erhöhten Kalorienaufnahme und letztlich zu Übergewicht.

Kartoffeln, Nudeln und Reis zählen zu den Sättigungsbeilagen und sollten nicht zu viel verzehrt werden, da auch sie zu den o.g. Hungerattacken führen können.

