

Patientenbrief - Das bringt der Verzicht auf Zucker

1. Pfunde purzeln

Bei hohem Zuckerkonsum arbeitet das Sättigungshormon nicht mehr so, wie es sollte. Das führt dazu, dass man mehr isst, als der Körper eigentlich braucht. Raffinierte Zucker sind Kalorienbomben. Die überflüssigen Kalorien werden zu Fettreserven. Da Zucker ohne Mineralien und Vitamine aufgenommen wird, verlangt der Organismus nach weiteren Nahrungsmitteln, um sich mit Mikronährstoffen zu versorgen.

Bei Verzicht von Zucker wird das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt und die Pfunde werden purzeln.

2. Geschmackssinn nimmt zu

Durch ständigen Zuckerkonsum sind die Geschmacksknospen auf der Zunge an die Süße gewöhnt und andere, naturbelassene Lebensmittel werden nicht mehr als süß wahrgenommen. Wenn man auf Zucker verzichtet, werden Lebensmittel wie zum Beispiel Möhren plötzlich wieder viel süßer und angenehmer schmecken.

Der Geschmackssinn wird bei Verzicht auf Zucker wieder mehr natürliche Süße wahrnehmen.

3. Haut wird reiner

Nur 30% der Hautalterung sind genetisch bedingt. Das bedeutet, durch Ess- und Trinkverhalten wird das Aussehen beeinflusst. Bei Verzicht auf raffinierten Zucker, egal ob Rohr- oder Rübenzucker, wird das Kollagen und das Elastin die Haut jung und prall aussehen lassen. Auch Alterungsflecken kann man so vorbeugen. Bei Neigung zu Pickeln und auch Akne kann der Konsum von Zucker (Schokolade) zu Ausbrüchen führen.

4. Herz und Leber werden geschützt

Der Zuckerkonsum erhöht nachweislich das Risiko von Herz-, Kreislaufkrankungen und hat einen negativen Effekt auf die Leber. Ähnlich wie beim Trinken von Alkohol kann die Leber nicht genug Zucker abbauen und wird ihn als Fettreserve anlegen. Ohne Zucker verringert sich die Gefahr einer Fettleber. Die Leber bleibt gesund und unterstützt den Stoffwechsel.

5. Darm gesundet

Hohe Zuckeraufnahme bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Das führt zu einer unregelmäßigen Verdauung, Völlegefühl, Verstopfung und Blähungen. Außerdem lösen Pilze, die im Darm leben und sich von Zucker ernähren, Heißhungerattacken aus. Der Darm ist eines der größten Organe im Organismus und somit maßgeblich verantwortlich für das eigene Wohlbefinden.

Schon nach kurzer Zeit ohne Zucker stellt man fest, man sich generell fitter und wohler fühlt.

6. Karies nimmt ab

Für die Bakterien im Mund ist Zucker die Hauptnahrungsquelle. Bleibt er weg, entsteht kaum Karies.

Durch Versiegelung der Zähne wird die Karies deutlich gesenkt. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen diese Prophylaxe bei Kindern und Jugendlichen an Backenzähnen bis zum Alter von 18 Jahren.