Achtung! 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 zumKochen 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“, dass 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.

Ausreichend 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.
Quelle: www.topfruits.de

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung