



Zucker und seine Wirkung

Aus was wird Zucker meistens gewonnen?

Zuckerrüben und Zuckerrohr

Brauner Zucker (natürlich)

Diese enthalten auch viele Mineralstoffe und Vitamine

Weißer Zucker (raffiniert)

Alle guten Stoffe wurden entzogen, enthält keine Mineralstoffe und Vitamine mehr!



Geschmack

Süß, deswegen können wir dem Zucker so schwer widerstehen.

Was passiert wenn wir zu viel Zucker essen?

- Karies
- Brüchige Knochen
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Gewichtszunahme

Was ist die sog. Zuckerkrankheit?

Der Zuckerwert im Blut ist zu hoch.

Warum ist er zu hoch?

Der Zucker wird nicht mehr von den Zellen aufgenommen.

Warum nicht?

Die Bauchspeicheldrüse ist z.B. ermüdet und kann den Schlüssel (Hormon Insulin) nicht mehr herstellen, welches die Zelle öffnet und den Zucker hinein transportiert.

Wie viel Zucker darf ich essen?

Besser nur 2-3 Portionen/Woche

z.B. 1 Handvoll Gummibärchen oder 1 Glas Saft oder 1 Eis