

## Zucker

Unter Zucker wird allg. der weisse (raffinierte) Zweifachzucker Saccharose (Glucose-Fructose) verstanden. Für den Körper (ins. Hirn) notwendig als kurzfristig verfügbarer Energielieferant ist Glucose (Traubenzucker). Er ist natürlicherweise enthalten in den Früchten, wird aber auch durch die Verdauung aus Stärke gewonnen. Neben Saccharose/ Glucose enthalten v.a. Früchte und Beeren noch andere komplexere Zuckerarten, die sich in verzögerter Aufnahmen von Glucose unterscheiden (niedriger Glyx-Index).

Zuviel Zucker/Glucose belastet den Stoffwechsel enorm, indem er die Insulin-Ausschüttung stark anregt und auf längere Zeit zu Diabetes führen kann. Zudem verbindet sich Glucose mit Eiweissen und Lipiden zu den sog. AGE's, welche verantwortlich gemacht werden für die sog. Zivilisations-Erkrankungen.

Andere Zucker wie Fructose (v.a. in Früchten) oder „künstliche“ Zucker wie Sorbitol in industriell hergestellten Nahrungsmitteln können bei entspr. Enzym-Mangel zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten führen, die sich v.a. in Verdauungsstörungen wie Blähungen und Durchfall äussern können.

Mögliche Labor-Analysen.

- Fructose-Atmgastest
- „Dreimonatszucker“ HbA1C DSP