



Themenwoche

Nachhaltig loslassen

Zucker Teil 1

In dieser Woche möchte ich dich bitten, dich mit dem Thema Zucker zu beschäftigen.

Vielleicht schaust du beim Einkaufen oder in deinem Schrank auf den Verpackungen die Zutatenliste an. Auch bei Produkten, bei denen du nicht mit Zucker gerechnet hättest, wie z.B. bei Wurst oder salzigen Produkten.

Studiere diese Woche sämtliche Zutatenlisten von Kuchen, Saucen, Wurst, Bio-Produkte, Getränke, Eis, einfache alle industriell hergestellten Nahrungsmittel.

Wo ist überall Zucker drin?

Um welche Art von Zucker handelt es sich?

Zucker (Haushaltszucker)

Glukose (Glukosesirup)/Fruktose (Fruktosesirup)

Notiere am Ende der Woche die Produkte, auf die du künftig verzichten möchtest oder diese durch etwas Gesünderes ersetzen möchtest.

Auf welche Industriell hergestellten Lebensmittel kann ich verzichten:

Dafür verwende ich jetzt lieber:

Zucker hat viele Namen:

Glukose-Sirup
Fructose Sirup
Carbohydrate
Milchzucker
Maltodextrin
Saccharose
Dextrose
Melasse
Invertzuckersirup
Karamellzucker
Traubenzucker
Laktose
Raffinose
Maltodextrin
Malzextrakt
Gerstenmalzextrakt
Isoglukose
Milchzucker
Sorbit
Weizendextrin

Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Ernährung: „Was kann ich essen?“

Zum Thema Isoglukose gibt es sehr spannende Videos auf YouTube!

Bitte schau dir das an:

YouTube

„Warum Isoglukose krank macht“ vom Bayerischer Rundfunk

Beim klicken auf den **Button „Zutatenlisten“** unter dem Video, findest du noch Beispiele für Zutatenlisten.

Hier ein Artikel von BUNTE.de Redaktion vom 09. November 2017 um 12:10 Uhr

Fettleber

Mehr als 40 Prozent der Deutschen leiden an dieser Krankheit - so kann sie behandelt werden

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe des Menschen, denn sie entgiftet den Körper und baut schädliche Stoffe, die tagtäglich mit Getränken und Speisen aufgenommen werden, zuverlässig ab. Lebererkrankungen sind ernst zu nehmen, denn sie können schlimme Folgen haben und tatsächlich auch zum Tod führen. **In Deutschland leiden etwa 40 Prozent der Menschen an einer Fettleber und viele wissen es gar nicht** und können der Krankheit so auch nicht bewusst entgegenwirken. Daher ist es wichtig über die Fettleber und ihre Ursachen aufzuklären.

Was ist eine Fettleber?

Das Krankheitsbild Fettleber kennen viele Menschen, aber nicht jeder weiß tatsächlich auch, was sich dahinter verbirgt. Wann gilt eine Leber als „fett“? Welche Anzeichen sprechen für eine Fettleber? **Von einer Fettleber sprechen Ärzte dann, wenn mehr als die Hälfte der Leberzellen bereits Fett speichern** oder wenn die Leber selbst zu mehr als fünf Prozent aus Fett besteht. Neben der „klassischen“ Fettleber gibt es inzwischen auch das Krankheitsbild der nichtalkoholischen Fettleber, die auch nicht nur bei übergewichtigen Menschen vorkommt, sondern auch bei schlanken Personen.

Das sind Ursachen für eine Fettleber

Fast bei jedem Menschen finden sich die Ursachen für eine Fettleber im Lebensstil – auch wenn er glaubt sich gesund zu ernähren und auf seinen Körper zu achten. Der Grund dafür ist, dass die meisten Menschen dem Irrglauben unterliegen, dass eine Leberkrankheit insbesondere durch zu fettes Essen und Alkohol hervorgerufen wird. Allerdings sind das nur zwei von zahlreichen Auslösern. Generell ist eine Fettleber die Folge des heute sehr bequemen Lebensstils in Kombination mit den industriellen Lebensmitteln, die einen großen Anteil am Speiseplan haben.

Eine der **wichtigsten Ursachen für die Fettleber liegt deshalb in der Ernährung des Menschen und den vielen Kohlenhydraten**. Süßigkeiten, Chips, Kuchen, Nudeln, Brot, Kartoffeln und Cola fördern eine Fettleber, ebenso wie Alkohol und sehr fetthaltige Nahrungsmittel. Auch Rauchen belastet die Leber und der **Bewegungsmangel im Alltag ist ein wichtiger Grund für die Erkrankung**. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel liefern dem Körper viel Glukose, woraufhin der Körper viel Insulin ausschüttet. Wird der Zucker nicht verbraucht, lagert er sich in der Leber ab und bildet nach und nach eine Fettleber.