

Dominikanische Zuckersklaverei:

„Ich wache um 04.00 Uhr morgens auf und muss raus zum Arbeiten bis 06.00 Uhr abends, manchmal bis 11.00 Uhr in der Nacht. Die Arbeit ist wirklich sehr, sehr schwer.“ An Lernen oder eine Ausbildung kann er gar nicht denken: „Ich würde lieber in die Schule gehen oder etwas Besseres arbeiten, etwas Leichteres. Aber ich muss für fast meine ganze Familie arbeiten, meine Familie ist wirklich arm, sie haben nichts, und ich muss meinen 6 kleinen Brüdern helfen.“

Wein steht auch auf der Liste der verbotenen Lebensmittel. **Enthält auch Fruktose** und dazu noch **Konservierungsstoffe**, die dem Darm schaden können.

Ganz am Anfang hatte ich Ihnen diese Liste gegeben mit den Zusatzstoffen, was drin sein darf und was nicht.

Das ist **NICHT NUR FRUKTOSE** und **GLUKOSE, FRUCHTZUCKER, FRUKTOSESIRUP**, auch **FRUCHTAROMEN, HONIG, SORBIT, SORBITOL, MANNIT, MALTIT, ISOMALT, XYLIT**. Sollte alles nicht da auftauchen.

Es ist kompliziert geworden in der neuen Welt der Nahrung, mit der jetzt auch schon Agnes und Willi zu kämpfen haben, die doch glauben, sie würden ganz normale Sachen essen. **Doch die normalen Sachen sind nicht mehr normal. Überall sind diese neuen zuckerähnlichen Substanzen enthalten, die aus den Labors stammen und die Supermärkte geflutet haben.** Niemand merkt es, weil keiner die Bezeichnungen versteht.

Es **sind die andere Zuckerarten**, wie die **FRUKTOSE**, aber **auch die sogenannten ZUCKERERSATZSTOFFE** mit Bezeichnungen wie:

- **XYLIT,**
- **MANNIT,**
- **MALTIT,**

manche sind nur Zutaten und Zusatzstoffe, wie die

- **MODIFIZIERTE STÄRKE oder das**
- **MALTODEXTRIN,**

und **manche gelten sogar als gesunde Zusätze**, wie die

- **FRUCTOOLIGOSACCHARIDE (FOS)** oder das sogenannte
- **INULIN.**

Auch wenn Fruktose drin ist, muss nicht Fruktose draufstehen. Sie ist **auch enthalten**, wenn da

- **„GLUKOSESIRUP“** steht. Oder
- **„INVERTZUCKER“**, auch
- **„INVERTZUCKERSIRUP“**. Oder
- **„OLIGOSACCHARIDE“**. Oder
- **„OLIGOFRUKTOSE“**.
-

Wenn da **„REISSIRUP“** steht oder **„WEIZENSIRUP“**, kann das Produkt FRUKTOSE enthalten – oder auch nicht. Es ist **jedenfalls keine Garantie für Fruktosefreiheit.**

Zur weltweiten Ausbreitung des Leidens am Fruchtzucker hat vor allem jedes industrielle **Süßungsmittel** beigetragen, das als „**GLUKOSE-FRUKTOSE-SIRUP**“ bezeichnet wird oder als „**FRUKTOSE-GLUKOSE-SIRUP**“, je nachdem, ob **mehr GLUKOSE oder FRUKTOSE drin ist**.

Dieser INDUSTRIE-SIRUP ist in den USA besonders in Verruf geraten. Dort werden Softdrinks damit gesüßt.

HFCS ist das Kürzel, das dort jetzt die Konsumenten zusammensucken lässt.

HFCS bedeutet „**HIGH FRUCTOSE CORN SIRUP**“, zu **Deutsch stark fruktosehaltiger Maissirup**.

Es **handelt sich um chemisch verwandelten Mais**. Mais ist ja billig, wird sogar subventioniert, vor allem in den USA, und wurde daher ein **beliebtes Ausgangsprodukt für die Zuckergewinnung** und auch gleich massenwirksam, da in Softdrinks enthalten.

Dank der Phantasie der Chemiker können auch völlig überraschende Quellen zur Versüßung des Lebens herangezogen werden.

Etwa der Wald: Das sogenannte **XYLIT** etwa wird aus Holz gewonnen.

SORBIT, E420 (auch SORBITOL genannt):

von Natur aus beispielsweise in Aprikose, Pflaumen oder auch im Bier enthalten, **kann als ZUCKERERSATZ in KAUGUMMIS** erheblichen Schaden anrichten.

Die Patientin produzierte eine unglaubliche Menge Stuhlgang – 1,9 kg pro Tag; normal wären 250 g. **Das wenig darmfreundliche SORBIT kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken**, Stoffe wie SORBIT können zu Durchfall führen. SORBIT kommt nicht nur in Kaugummis vor. Oft wird er **Lebensmitteln zum Feuchthalten zugesetzt**, dadurch halten sie länger und wirken dauerfrisch. Brot zum Beispiel.

Bei den **FRUKTOSEKRANKEN steht SORBIT auf dem Index**.

Ebenso die anderen Zuckerersatzstoffe auf Frau Freverts Liste, wie:

- **MALIT (auch MALTIOLEIN genannt, E965)** und
- **ISOMALT (E953), oder**
- **XYLIT (auch XYLITOL genannt, E967)**. All das kann ebenfalls „abführend wirken“.

Wer den Zucker also ersetzt durch einen dieser Stoffe, schluckt damit keineswegs ein Nichts, einen Stoff ohne Eigenschaften, der sich zum Körper neutral verhält. Diese Stoffe, auch wenn sie kein normaler Mensch kennt, haben sehr wohl Eigenschaften – und **manche wirken auf den Körper sogar ganz ähnlich wie Zucker**.

SORBIT, MANNIT und XYLIT:

stehen auch als ADHS-Auslöser im Verdacht, beim sogenannten Zappelphilipp-Syndrom also, wie der gemeine Zucker.

Und die Zuckerersatzstoffe **SORBIT oder XYLIT:**
können sogar die Cholesterinwerte verschlechtern.

Die Zuckerbelastung der Bevölkerung wächst dadurch natürlich weiter. Insgesamt **werden es immer mehr Zuckersorten**, es sind ja auch **nicht nur die Rüben und das Rohr**, die zu Zucker werden, es ist

auch der **Mais, der Weizen, der Reis**, alles lässt sich mit den Mitteln der Chemie in Zucker verwandeln, in süßen oder weniger süßen. Oder der **Chicorée, sogar die Zichorienwurzel**, die ursprünglich für den Ersatzkaffee (Muckefuck) verwendet wurde.

Südzucker ist nach eigenen Angaben „Weltmarktführer“ bei solchen Sachen, etwa bei **„INULIN“** und **„OLIGOFUKTOSE“**. Auch das kennt kein Mensch. Auch das gibt es auf dem Wochenmarkt nicht zu kaufen. **Hat also mit normalem Essen nichts zu tun.**

Wenn dort allerdings ohnehin schon Aufruhr herrscht, weil etwa bestimmte Bakterien sich über die FRUKTOSE hermachen und dabei Gase und üble Gerüche und mehr verursachen, bei Leuten wie Willi Rust etwa, dann wird es durch **„INULIN“** oder **„OLIGOFUKTOSE“** nicht besser.

Aus Sicht der Fruktosenerkrankten ist **INULIN** eigentlich nichts anderes als **„VERSTECKTE FRUKTOSE“**. Das bedeutet, dass bei Leuten wie Willi, die an der sogenannten **FRUKTOSEMALABSORPTION** leiden, bei denen sich Bakterien im Bauch über den FRUCHTZUCKER hermachen, auch bei OLIGOFUKTOSE und INULIN „eine Verschlechterung der Beschwerden zu erwarten“ ist.

Lediglich bei den **Lauchgewächsen (Zwiebel, Lauch, Knoblauch)** sollten Patienten mit FRUKTOSEMALABSORPTION vor allem in der **anfänglichen Phase der diätetischen Therapie Zurückhaltung üben.**

Der „überwiegende Teil“ dieser Zusätze werden **„heutzutage durch künstlich angereicherte Müslis, Ballaststoffriegel und Joghurts“ zu sich genommen**, die an wohlklingenden Bezeichnungen wie **„präbiotisch“, „symbiotisch“, „bioaktiv“ oder „ballaststoffhaltig“** zu erkennen sind.

Agnes und Willi haben eigentlich **zeitlebens das Normale gegessen**. Doch **nach und nach hat sich das Normale verändert, und Agnes und Willi haben das irgendwie nicht gemerkt.**

Im Kühlschrank fanden sich an vielen und oft überraschenden Stellen Zucker. Der enthält ja auch Fruktose, und es ist umstritten, ob er auch bei Fruktoseerkrankungen zu meiden sei.

Dann fielen schon mal folgende Artikel weg:

- der **Heinz Curry Ketschup**
- die **Tomy Gourmet-Remoulade**
- die **Kraft Schaschlik Sauce,**
- die **Knorr Schlemmersauce Honig-Senf-Dill**
- der **Original Dänische Hot Dog Senf** ist damit gesüßt, und er **enthält auch noch Fruktosesirup und modifizierte Stärke**, eine dieser modernen Zusätze, die bei ihnen auch auf dem Index stehen.

„Modifizierte Stärke“, das weiß natürlich kein Mensch, dass so was, obwohl überhaupt nicht süß, **irgendwie auch zum Fruchtzucker gehört.**

Die ist auch in

- der **Gut- und Günstig-Knoblauchsauce von Edeka** drin und in
- der **Kraft Miracel Whip Balance Mayonnaise.** Und in
- der **Maggi Meisterklasse Spargelcremesuppe.**

- Die **Knorr Curry Sauce** enthält **GLUCOSE-FRUKTOSE-SIRUP**, auch
- die **Knorr Grüne Pfeffer Sauce**.

Die **Schlagsahne**, wie üblich, außer in den Bio-Bechern, enthält **den Zusatz Carrageen**. Der steht auch im Verdacht, den Darm zu schädigen.

Im **Thomy Gourmet-Sahne-Meerrettich** aus dem Hause **Maggi** beispielsweise findet sich ein Stoff namens „**NATRIUMMETABISULFIT**“, eine Schwefelverbindung, die ebenfalls **zu verstärktem Bakterienwachstum im Darm beitragen** kann, ebenso wie die „**SULFITE**“ im Wein oder in spanischem Bier.

Sie müssen jetzt irgendwie wieder Kontrolle über ihr Essen zurückgewinnen, die ihnen unmerklich entglitten ist!!!

Sie sollten **auf jeden Fall auch wieder Obst essen**, das hat auch Ernährungsberaterin Frevert geraten: „Bitte essen Sie das Obst, das Sie vertragen.“

„Wenn Sei ein Mittagmal essen, das Ihre Frau kocht, mit wenig Fruchtzucker, und da ein Bierchen dazu trinken, da mag das gehen. Aber wenn mehrere Dinge zusammenkommen, dann ist das wahrscheinlich zu viel.

All die merkwürdigen Zuckervarianten meiden, die sich mittlerweile ganz unmerklich in die Nahrungskette eingeschlichen haben und die, nach und nach, alle in Verruf geraten.

„STEVIA“ ist ja nichts Neues, schon die Indianer in Paraguay kannten es.“

„Man muss da unterscheiden zwischen der Pflanze selber und dem Süßstoff.“

Aber die **SÜSSSTOFFE** aus der **STEVIA-PFLANZE** sind ja als **Zusatzstoffe eingestuft**, und dazu braucht man eine Zulassung.

ASPARTAM (E951):

Das zeigt der Fall des wichtigsten künstlichen **Süßstoffes**, **ASPARTAM (E951)**. Bisheriger Höhepunkt seiner Imagekrise war die öffentlichkeitswirksame Verbannung aus den Eigenmarken eines britischen Supermarktkonzerns. ASPARTAM ist der erfolgreichste, aber auch der umstrittenste der künstlichen Süßstoffe.

ASPARTAM ist weit verbreitet in den Regalen von Supermärkten und Drogerieketten.

- Die **COLA LIGHT** macht er süß,
- auch die **zuckerfreien Varianten von RED BULL**,
- des **WRIGLEY's SPEARMINT KAUGUMMIS**,
- viele **MILCHDRINKS** von **MÜLLER**,
- sogar die **zuckerfreien KRÄUTERBONBONS** des Schweizer Herstellers **Ricola**.

ACESULFAM K (E950):

Bei **ACESULFAM K (E950)** beispielsweise berichtete die industriekritische US-amerikanische Wissenschaftsorganisation Center for Science in the Public Interest (CSPI) über erbgutschädigende Wirkungen, die sich allerdings in anderen Untersuchungen nicht bestätigten.

CYCLAMAT (E952):

verschwand zeitweilig in den USA vom Markt, wurde 1969 dort verboten. Doch der Verdacht, Blasenkrebs zu erzeugen, gilt mittlerweile als widerlegt.

SACHHARIN (E954):

Auch beim ältesten Süßstoff, **SACCHARIN (E954)**, gab es Krebsverdacht. In Kanada wurde der Stoff 1977 verboten, zugleich durfte er in den USA nur mit Warnhinweisen verkauft werden. SACCHARIN hatte in großen Mengen bei Ratten Blasenkrebs verursacht, nach neueren Einschätzungen bestehe die Gefahr beim Menschen indessen nicht.

Auch bei **ASPARTAM** förderten Forscher immer neue Belege zutage für Krebsgefahren: Leukämie, Lungenkrebs, Lymphknotenkrebs, Leberkrebs. Und das teilweise bereits bei einer täglichen Dosis von 20 Milligramm ASPARTAM pro Kilogramm Körpergewicht.

Die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA sträubt sich seit Jahren, gegen den umstrittenen Süßstoff vorzugehen, mittlerweile auch zum Missfallen von EU-Parlamentariern und Brüssler EU Spitzen. Kritiker führen das zögerliche Verhalten der EFSA auch auf das Wirken von industrienahen Experten dort zurück.

Und der französische **Zuckerkonzern Tereos hat ein ganz neues Produkt geschaffen**, das den unangenehmen Beigeschmack bei **STEVIA „maskieren“ soll:**

„ACILIGHT“, sogenannte **FRUCTOOLIGOSACCHARIDE**.

STEVIA: in seiner neuen Existenzform als süßer Hoffnungsträger für Big Food, ist angekommen in der industriellen Parallelwelt, in der die **Früchte der Natur verändert und verwandelt werden, so lange, bis der menschliche Körper mit Irritation und Abwehr reagiert.** Das weiße Pulver, in das die Chemiker die STEVIA-Pflanze überführt haben, hat ganz andere Eigenschaften als die grüne Urwaldpflanze und ganz andere Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Es ist ein **ZUCKERERSATZSTOFF, ein SÜSSSTOFF mit der E-Nummer 960.**

Erlaubt wird mithin die Angabe der chemischen Bezeichnungen:

- **„mit STEVIOLGLYKOSIDEN“** oder
- **„MIT REBAUDIOSID A“** wie der gebräuchlichste der verschiedenen STEVIA-ZUSÄTZE korrekterweise heißt.
- Zulässig sei **auch „MIT SÜSSUNGSMITTEL AUS STEVIA“** oder
- **„MIT STEVIOLGLYKOSIDEN AUS PFLANZLICHER QUELLE“**.
- Und obligatorisch ist: **„SÜSSSTOFF STEVIOLGLYKOSIDE“** oder
- **„SÜSSSTOFF E960“**.

Doch **Coca-Cola und die anderen Konzerne** wollten ja **kein grünes Kraut** in ihren Produkten, **sondern einen neuen Süßstoff und von der Urwaldpflanze nur das Image transferieren.**

Legalisiert wurde ja auch nur das weiße Pulver, der SÜSSSTOFF E960.

„Ich habe raffinierten Zucker aus meiner Ernährung verbannt und esse so wenig, wie ich nur kann.“
„Weil ich glaube, letztlich ist das etwas, das ich tun kann, um mein Risiko einer Krebserkrankung zu verringern.“

„Zucker erschreckt mich.“

„Sehr kohlenhydratarm essen. Mit viel Fett leben und viel Sport treiben.“ „Also keine Nudeln, keine Pizza ...“ „... kein Brot, keine Banane, keine Äpfel, keine Orangen.“ „Kaffee nur schwarz?“

„Ach, sehr dunkle Schokolade oder so ein Omelette machen auch glücklich.“

Was die Krebsforscherin praktiziert, ist die sogenannte **„ketogene Diät“**, mit viel Fett und möglichst **wenigen Kohlenhydraten** – also ziemlich genau das Gegenteil von dem, was die Ernährungsberater in den letzten 20 Jahren propagiert haben.

„Richtiges Essen essen.“ Der Mensch solle seine Nahrungsmittel so essen, wie er sie in der Natur vorfinde. Lustig sagt: **Alle Lebensmittel seien „von Natur aus gut“, ob Fleisch, ob Fett, ob Kohlenhydrate.**

So sieht das auch Hans Lauber, auch er ist einer, der sich befreit hat: „Meine Philosophie ist, ernähre dich aus der Natur heraus, ernähre dich im Rhythmus der Jahreszeiten und schau, dass du das mit Genuss verbindest.

Eigentlich ist es kein Diabetesgarten, es ist ein normaler Garten mit Gewächsen, die alle geeignet sind, den Blutzucker im Zaum zu halten. **Mit solchen Mitteln hat es Lauber geschafft, seine Krankheit zu besiegen**, jetzt kann er leben wie ein normaler Mensch.

Auch die Medizin hat sich ja zuletzt nicht mehr so sehr für Pflanzen und natürliche Wirkstoffe interessiert. Jetzt wächst das Interesse wieder, zumindest bei manchen Ärzten, und diesen Garten hat Lauber auf speziellen Wunsch von Professor Kristian Rett angelegt.

Auf den Beeten wachsen Pflanzen wie **Kümmel, Artischocken, Brennessel, Bockshornklee, Spitzwegerich, Thymian und Holunder, Topinambur, die Wurzelknolle**, die im Frühjahr so schön gelb blüht und daher auch Kleine Sonnenblume genannt wird. **„Die sorgt dafür, dass der Blutzucker nicht so schnell in die Höhe schießt.“** Oder das Pflänzchen daneben, **der Weißkohl: „Das ist auch so ein Resorptionsverzögerer“, der die Aufnahme des Zuckers im Blut bremst, zumal in seiner Form als Sauerkraut.**

Es sind ganz normale Pflanzen, Früchte der Natur, Kräuter, Gewürze. Sie sorgen dafür, dass der Zucker, den der Mensch ja braucht, in angemessenem Tempo und in angemessener Menge dort im Körper ankommt, wo er gebraucht wird. Manche bremsen die Aufnahme des Zuckers, andere verstärken die Wirkung des Insulins, das die Weiterverarbeitung des Zuckers in die Muskeln und ins Gehirn ermöglicht. So ist weniger Insulin im Spiel – was ja gut ist, **weil das Hormon im Übermaß zu Übergewicht und Krebs führt.** Das Austernkraut zum Beispiel verstärkt die Insulinwirkung. Oder die Geißraute. Galega officinalis. „Aus der Galega wird Metformin gewonnen“. „Metformin ist das wichtigste Diabetes Medikament.“

Er hat sofort erkannt, dass man den Hopfen hochbinden muss. Weintrauben müssten eigentlich auch noch dazu. **Wein senkt den Blutzuckeranstieg.**

Offenbar verstärken alkoholische Getränke die Insulinwirkung, wobei der Wein am günstigsten zu sein scheint. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann der Nutzen die Risiken überwiegen. Das bedeutet: Bei einem **Wein mit zehn Volumenprozent Alkohol bei Männern drei „Achtel, also 0,375 Liter, bei Frauen ein Viertel am Tag, 0,25 Liter.** So ist es also ganz sinnvoll, dass solche Getränke das Essen begleiten. Überhaupt scheinen die traditionellen Zubereitungsweisen auch bei der Zuckerbeförderung im Körper eine Rolle zu spielen. Zum **Beispiel bei den Kartoffeln, die ja einen hohen glykämischen Index haben, also den Blutzucker schnell in die Höhe treiben. Als Bremse wirkt**

da Saures – der Essig beispielsweise im Kartoffelsalat. Oder Gemüse als Beilage – senkt ebenfalls den Index, wie auch die Butter im Kartoffelpüree.

Man könnte natürlich die **grünen STEVIA-Blätter** auch **verwenden wie ein Gewürz, wie etwa Zitronenmelisse**. Man **könnte es ins Müsli tun oder in den Kuchen**.

Also bei uns privat gibt es auch gerne mal ein Eis, Erdbeerkuchen und so, aber wir versuchen, einfach bewusster zu essen. Mit mehr Genuss.