DINOS Pizzataxi
0571 / 50 928 444
www.mein-dinos.com
DAS BRINGT'S!

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Zucker – die (gar nicht so) heimliche Gefahr

Trübe Tage, dunkle Abende, nasse Kälte: Wer greift da nicht gern zu Süßem, um sich ein wenig „Freude“ zu verschaffen?

Weihnachten naht mit großen Schritten und die Supermärkte locken schon seit Ende August mit Lebkuchen, Marzipankartoffeln und Spekulatius. Zucker macht schließlich glücklich. Aber das tut ein entspannter, gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft eigentlich ja auch ... ;)
Wobei der schnelle Zuckerkonsum deutlich bequemer ist. Dummerweise ist es ziemlich unaufwendig, Zucker in Form von Schokoriegeln oder Ähnlichem immer und nebenbei, unterwegs oder zwischendurch als, wohlgemerkt, völlig ungesunden Snack zu konsumieren. Ein Spaziergang wäre auf jeden Fall die bessere Wahl!

Foto: Brinja Weiglein

Kleinste Mengen an Zucker sind selbstverständlich unproblematisch, schließlich macht immer die Menge das Gift. Inzwischen wissen wir alle, wo sich die süßen Dickmacher heimlich verstecken: Bekannteste Beispiele dürften wohl Ketchup, Soßen, Konserven und Joghurt sein – da ist einfach viel zu viel unnützer Zucker drin!

Die Industrie könnte tendenziell am Beispiel eines konservierten Rotkohls im Glas sukzessive den Anteil an Zucker reduzieren, so fände eine langsame Entwöhnung des Konsumenten statt, ohne dass es groß auffällt. Aber diese Art der Süße ist immerhin sehr günstig und erspart der Industrie so einige Cents pro Glas, die sich entsprechend summieren – es ist eine rein wirtschaftliche Frage.

Was der Zucker im Körper so anrichtet, wird in den folgenden Zeilen deutlich:

Durch die erhöhte Aufnahme des süßen „Nähr“-stoffes wird natürlich das Übergewicht, gerade Bauchfett, bis hin zu Adipositas gefördert. Das wiederum hat zur Folge, dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Bluthochdruck bis hin zum Metabolischen Syndrom (zusammen mit erhöhten Blutfettwerten und hohen Blutzuckerwerten) entstehen können. Ebenso steigt das Risiko, an einer Insulinresistenz bis hin zum Diabetes Typ 2 zu erkranken, was wiederum dazu führt, dass es zu Durchblutungsstörungen verbunden mit Missempfinden in den Beinen kommt. Daraufhin könnte die Bewegung, die man täglich ausführen soll, zunehmend beeinträchtigt werden und ein Teufelskreis beginnt, der in Bewegungsmangel und letztendlich in Erkrankungsverstärkung mündet.

Auch Nierenschäden und Nervenerkrankungen können eine Folge dieser Zivilisationskrankheit Diabetes Typ 2, die übrigens heilbar ist, sein.

Der Säure-Basen-Haushalt wird bei einer erhöhten Zuckeraufnahme ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen, sodass die Säurebildung im Körper verstärkt ist, was sich negativ auf die Zellen, das Gewebe und die Knochen auswirkt. Es erhöht sich dadurch die Anfälligkeit für Krankheiten wie Osteoporose und Gicht. Auch die Selbstheilungskräfte des Körpers und die Immunabwehr werden geschwächt – Letzteres liegt eben an einer hohen Kalorienaufnahme ohne bzw. mit nur wenig Nährstoffen, die das Immunsystem stärken können.

Zucker hat einen kurzfristigen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und versetzt erst mal einen Kick, der „glücklich“ macht und unsere Stimmung aufhellt. Auf längere Sicht hat die ungünstige Wirkung auf den Darm seinen Preis und führt zu entsprechendem negativen Einfluss auf das Gehirn, denn es gibt eine enge Verbindung zwischen diesen beiden Organen.

Natürlich darf man sich nicht alles verbieten und kleine Sünden sollten erlaubt sein. Wichtig ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Zucker, diesen bewusst und sinnvoll einzusetzen und nach Möglichkeit zu verringern. Wir bedenken das Suchtpotenzial, das in ihm steckt!

Ich persönlich gönne mir natürlich auch Süßigkeiten in Maßen – bewege mich in meinem Job als Gesundheitstrainerin allerdings auch sehr viel mit meinen bis zu 38 Bewegungs- und Sporteinheiten in der Woche – und am Wochenende wird gewandert ;) .

Wenn ich zu dieser Jahreszeit gebrannte Mandeln selber herstelle, dann reduziere ich den Zucker erheblich, verwende ausschließlich Bio-Rohrohrzucker, der hat wenigstens noch ein paar Nährstoffe. Ich füge Bio-Sesam, Bio-Goldleinsamen und Ceylon-Zimt hinzu. Der Zimt in Bioqualität hat einen hohen antientzündlichen Wert nach der ORAC-Tabelle.

Ich empfehle ausdrücklich, auf Softdrinks und pure Fruchtsäfte zu verzichten. Die enthaltene Fructose von Säften geht zulasten der Leber, erhöht die Triglyceridwerte und kann (auch durch andere Lebensmittel, die viel Fructose enthalten) zu einer nicht alkoholischen Fettleber und später zu einer Leberzirrhose führen. Dieses Organ leidet still, da es keine Schmerzrezeptoren hat und sich eine Verfettung eventuell erst dann bemerkbar macht, wenn die durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber an den Rippenbogen drückt.

Fruchtsäfte enthalten, durch die Haltbarmachung mittels Erhitzen und Pasteurisierung, oftmals sehr viel weniger Nährstoffe und Vitamine, als man glaubt. Besser ist also immer, auch wegen eines entsprechenden Ballaststoffanteils, die Zufuhr von frischem Obst, am besten natürlich in Bioqualität. Dazu ein leckerer Kräutertee, vielleicht aus selbst gesammelten Kräutern, der sogar noch basisch wirkt und den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen hilft. =)

Nicht abwarten, aber Tee trinken und raus in den Wald!

Bunte Herbstgrüße,
Brinja

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer