

Aufgrund des hohen Zuckergehalts (80%) ist Honig ebenso wie Haushaltszucker ein kalorienreicher Energielieferant. Die im Honig enthaltenen Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Aminosäuren sind allerdings so gering, dass sie keinen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung liefert bei weniger Energie wesentlich mehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide.

Quelle:

<https://www.geo.de/mitmachen/frage-des-tages/was-ist-gesuender-honig-oder-haushaltszucker-31403394.html>

Ja, ABER, der Manuka Honig UMF oder MGO ist doch so gesund. Ein richtiger Gesundheitshonig! Ja, ABER, auch er verfügt über 80% Zuckergehalt. Natürlich kann er wunderbar helfen, schlechte Bakterien zu töten und Wunden schneller uvm. zu heilen. Warum? Weil er antibakteriell wirken kann. Doch man sollte ihn wegen dem hohen Zuckergehalt nur für kurze Zeit, ein paar Tage, einnehmen oder anwenden.