

Verarbeiteter Zuckern führt zu einer beeinträchtigten Immunfunktion (verringert die Fähigkeit der weissen Blutkörperchen, Bakterien zu zerstören), fördert Fettleibigkeit und Diabetes.

„Fruktose bringt den Körper auch dazu, an Gewicht zuzunehmen, indem Fruktose Ihren Stoffwechsel täuscht, das Appetitkontrollsystem wird ausgestellt. Fruktose stimuliert Ins. (Zensur) nicht angemessen, was wiederum weder Ghrelin (das „Hungerhormon“) unterdrückt und Leptin (das „Sättigungshormon“) nicht stimuliert, was zusammen dazu führt, dass Sie mehr essen und eine Ins.-Resistenz entwickeln.“ Dieser Vorgang unterdrückt auch das Immunsystem. (Dr. Joseph Mercola)

Zucker macht zudem süchtig. Zucker produziert im Gehirn Dopamin - eine fröhliche Wohlfühl-Chemikalie. Menschen werden süchtig nach Zuckerkonsum, wobei sie ihn brauchen, um sich „normal“ zu fühlen, und sie machen einen „Entzug“, wenn sie Zucker aus ihrer Ernährung streichen. Zucker, z.B. in Form von Schokolade wirkt ähnlich oder sogar besser als Psychopharmaka.

Aufgrund des anaeroben Atmungsmechanismus ALLER Krebszellen ist **Zucker das Lieblingessen von Krebs! Das bedeutet, dass sich Krebs von Zucker ernährt.**

Meiden Sie deshalb **weissen oder braunen Zucker, Agave und alle künstlichen Süsstoffe wie Aspartam / AminoSweet, Sucralose und Saccharin.** Besser wäre: Bio-Stevia, grün, Xylit, roher Honig, reiner Ahornsirup, Melasse und Kokoszucker.

Hier eine Übersicht:

- **Saccharid** = Zucker
- **Glukose** (auch bekannt als „Dextrose“ oder „Traubenzucker“), **Galaktose** („Milchzucker“) und **Fruktose** („Fruchtzucker“) sind alle „Monosaccharide“ (dh einzelne Zuckermoleküle), bekannt als „Einfachzucker“. Der Hauptunterschied zwischen ihnen ist die Art und Weise, wie Ihr Körper sie verstoffwechselt.

Glukose ist eine Energieform. Jede Zelle Ihres Körpers verwendet Glukose zur Energiegewinnung.

- **Hohe Fruktosemengen** sind für den Körper sehr schädlich, wenn sie nicht sofort zur Energiegewinnung verbrannt werden, da sie direkt in die Leber gelangen, wo sie in Triglyceride (Fette) umgewandelt werden. Überschüssige Triglyceride erhöhen die Ins.-Resistenz (und die Ins.-Produktion) und tragen so zu Diabetes bei. Weitere Faktoren, die wir in der Onlineberatung erwähnen, die sehr wichtig sind, kommen bei Diabetes jedoch hinzu. Fruktose von frischen Früchten (alte Sorten) ist nicht schlimm, wenn Sie nicht kiloweise davon essen. Normale Mengen können Sie auch mit Diabetes verzehren.
- **Die einfachen Zucker** können sich zu komplexeren Zuckern wie Saccharose („Haushaltszucker“) verbinden, einem „Disaccharid“, das aus 50% Glucose und 50% Fructose besteht.
- **„raffiniert“ Weisszucker** (reine Saccharose) wird mit einer Siruplösung gewaschen, dann mit heissem Wasser, geklärt (meist chemisch), um Verunreinigungen zu entfernen, entfärbt, konzentriert, eingedampft, erneut gekocht, bis sich Kristalle bilden, erneut zentrifugiert, um dann zu trocknen. Zu diesem Zeitpunkt sind alle Reste von „natürlicher Güte“ und „Nährwert“ vollständig verschwunden! Ehrlich gesagt sollte Weisszucker eher als „Industrieprodukt“ anstatt als „Lebensmittel“ betrachtet werden.
- **„Brauner Zucker“** ist Weisszucker, der mit Melasse vermischt wird.
- **„Roh“-Zucker** ist nicht wirklich roh. Es wurde gekocht und die meisten Mineralien und Vitamine sind weg. Aber er ist wahrscheinlich etwas besser als raffiniert Weisszucker, weil er noch ein wenig von der Melasse übrig hat.
- **Aspartam oder AminoSweet** ist ein neurotoxisches Rattengift... Das sagt eigentlich alles!
- Verzicht auf **Erythritol**. Forschungsergebnisse sind nicht optimal.
- **Splenda (Sucralose)** ist KEIN Zucker, trotz des irreführenden Marketing-Slogans „aus Zucker hergestellt“. Es ist ein chlorierter künstlicher Süsstoff im Einklang mit Aspartam.
- **Honig** besteht zu etwa 50 % aus Fruktose, enthält jedoch in natürlicher (roher und nicht pasteurisierter) Form viele gesundheitliche Vorteile. Am besten ist es, Honig aus der Region und nicht pasteurisiert zu kaufen.
- **Stevia** ist ein extrem süßes Kraut, das aus den Blättern der südamerikanischen Stevia-Pflanze gewonnen wird und absolut sicher ist (in seiner natürlichen Form). Grünes Stevia ist die ganze Pflanze, während weisses Stevia verarbeitet wird und oft andere Zutaten wie natürliche Aromen oder Dextrose – eine Form von Zucker – enthalten kann. 100% organisches grünes Stevia in seinem natürlichen Zustand ist

das, was Sie verwenden können. Vorsicht: Stevia kann Unfruchtbarkeit verursachen.

- **Agavennektar** wird aus der Agavenpflanze, einem Kaktus, hergestellt. Klingt natürlich, oder? Wie Ahornsirup vom Baum oder Honig vom Bienenstock. Nur das ist es leider nicht. Agave wird **HOCH** verarbeitet, während das Endprodukt nicht einmal im Entferntesten der ursprünglichen Agavenpflanze ähnelt. Darüber hinaus enthält Agave etwa 80% Fructose (viel höher als Honig und Ahornsirup).
- **HFCS (Maissirup mit hohem Fructosegehalt)** besteht zu 55% aus Fructose und zu 45% aus Glucose. Es ist meist gentechnisch verändert. Finger weg! In vielen Nahrungsergänzungen und in Medikamenten ist Maissirup enthalten, das Entzündungen fördern kann.
- **Rapadura** ist der reine Saft, der aus dem Zuckerrohr (mit einer Presse) gewonnen wird, der dann bei schwacher Hitze unter Rühren mit Paddeln verdampft und dann gesiebt wird, um einen körnigen Zucker zu erhalten. Er wurde nicht bei hoher Hitze gekocht oder geschleudert, um ihn in Kristalle zu verwandeln, und die Melasse bleibt im Zucker. „Sucanat“ ist ein anderer Name für Rapadura.
- **Kokoszucker** wird aus dem süßen wässrigen Saft hergestellt, der von den Schnittblumenknospen der Kokospalme tropft. Es hat einen niedrigen glykämischen Index (GI) und ist reich an Aminosäuren. Es ist typischerweise weniger als 10 % Fructose, wobei Saccharose der Hauptbestandteil ist. Also empfehlenswert.
- **Xylit** ist ein Süsstoff, der als „Zuckeralkohol“ (oder Polyol) bekannt ist. Zuckeralkohole sind weder Zucker noch Alkohole – sie sind Kohlenhydrate (mit Strukturen, die zufällig Zucker und Alkohol ähneln). Xylit wird aus Mais- oder Birkenzellulose gewonnen. Im Gegensatz zu Zucker wird Xylit langsam resorbiert, verursacht keinen schnellen Blutzuckeranstieg und erfordert keine sofortige Ins.-Reaktion des Körpers, um metabolisiert zu werden. Darüber hinaus haben viele Studien gezeigt, dass es tatsächlich zur Vorbeugung von Karies und Ohrinfektionen beiträgt, und einige Hinweise deuten darauf hin, dass es zur Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen beiträgt, da Xylitol antibakteriell ist. Xylit hat jedoch einige potenzielle gesundheitliche Nebenwirkungen (vor allem Magen-Darm-Probleme!) und sollte mit Vorsicht angewendet werden.

Quellen:

- [Spezifisches Zuckermolekül verursacht das Wachstum von Krebszellen](#)
- [Ist Zucker giftig?](#)
- [Überschüssiger Zucker im Zusammenhang mit Krebs](#)
- <https://thetruthaboutcancer.com/sugar-white-death/>