

# Zucker & Süßstoffe-Guide

## Nicht alle Zucker sind gleich

Die Zuckerindustrie erzählt uns „Zucker ist Zucker“. Dem ist jedoch nicht so. Es gibt drei Faktoren, die für die Qualität des Zuckers entscheidend sind:

- 1. Die glykämische Last (GL):** Ein hoher GL trägt zu Insulinspitzen und hormonellen Ungleichgewichten bei.
- 2. Der prozentuale Fruktosegehalt:** Ein hoher Fruktosegehalt beeinträchtigt die Leberfunktion und stört eine Reihe von Hormonen, eingeschlossen Ghrelin und Leptin – die Hunger- und Sattormone.
- 3. Der Grad der Verarbeitung:** Die nachfolgende Tabelle fasst verschiedene Zucker zusammen, basierend auf den drei Faktoren.

## Wie viel Zucker ist OK?

Die maximale tägl. Zuckermenge, die wir konsumieren sollten, beträgt 20 g oder 5 TL. Das beinhaltet Zucker aus allen Lebensmitteln und Getränken, die wir zu uns nehmen. **Umrechnung: 4 g = 1 TL**

Am besten zu konsumieren	Nur ok	Besser zu vermeiden
Ahornsirup (Grad B)	Brauner Zucker	Agavendicksaft
Dattel (ganz)	Dattelmelasse und -sirup	Brauner Reissirup
Fruchtsaft (echt, frisch)	Zuckerrohr/Zuckerrohrsaft	Dextran und Dextrose
Kokosnusssaft		Fruchtsaftkonzentrat
Monkfruit		Fruktose
Stevia (Blattgrün oder Extrakt)		Gerstenmalz
<b>Niemals konsumieren</b>		Glukose
Acesulfam (Sucralose)		Karamell
Aspartam (NutraSweet)		Laktose
Saccharin (Süßstoff)		Maissirup
Stevia: weiß/gebleicht (Truvia, Sonnenkristalle)		Maltodextrin
Sucralose (Splenda)		Malzzucker
Honig und Ahornsirup sind natürliche Zucker. Sollten Sie jedoch eine Candidabelastung haben, sollten Sie auf diese natürliche Süße verzichten, da beide Zucker die Candidapilze im Wachstum begünstigen. Monkfruit ist dann eine gute Alternative.		Mannitol
		Rübenzucker
		Saccharose
Xylit und Xylitol finden auch in Zahnpasta Verwendung, um Zahnfleischrückgang positiv zu beeinflussen. Beide Zuckeraustauschstoffe können die Darmschleimhaut reizen und tragen zum Wachstum der Dünndarmfökalbesiedlung SIBO bei (Small Intestinal- Bacterial-Overgrowth- Syndrome), welches gehäuft bei Hashimoto-Patienten zu finden ist. Zusätzlich wird das toxische Darmbakterium Clostridium Difficile gefüttert.		Sorbitol
		Traubenzucker
		Weißer Haushaltszucker
		Xylit (Birkenzucker)
		Zuckersirup

Quelle: Dr. Amy Myers, leitende Ärztin der Austin Ultra Health Clinic  
 Dr. Izabella Wentz, Thyroid Pharmacist (USA)  
 Magdalene Wszelaki, Nutritionist/ Herbalist (USA), Buchautor von „Cooking for hormonal Balance“  
 Julie Daniluk, Nutritionist aus Kanada, Buchautorin