



"120 Wege, wie Zucker Ihre Gesundheit ruinieren kann..."

Coca Cola hat ca 70 % Zucker.

Corn Flakes haben ca 70 % Zucker.

(Vorläufige Übersetzung Okt.2003. Quelle: Dr.Mercola))

1. Zucker kann das Immunsystem unterdrücken.
2. Zucker bringt den Mineralhaushalt durcheinander.
3. Zucker kann bei Kindern zu Hyperaktivität, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten und Unbeholfenheit führen.
4. Zucker kann die Fette im Blut signifikant erhöhen.
5. Zucker trägt zur Abwehrschwäche gegen bakterielle Infektionen bei.
6. Zucker vermindert die Elastizität und Funktionsfähigkeit der Gewebe. Je mehr Zucker Sie essen, desto mehr Elastizität und Funktion verlieren Sie.
7. Zucker vermindert die HDL-Lipoproteine.
8. Zucker führt zum Chrom-Mangel.
9. Zucker führt zu Krebserkrankung von Brust, Eierstöcken, Prostata und Dickdarm.
10. Zucker kann den Glukosespiegel bei Nüchternern erhöhen.
11. Zucker ruft Kupfer-Mangel hervor.
12. Zucker stört die Aufnahme von Kalzium und Magnesium.
13. Zucker schwächt das Sehvermögen.
14. Zucker hebt den Spiegel folgender Neurotransmitter: Dopamin, Serotonin und Norephenedrin.
15. Zucker kann Unterzuckerung hervorrufen.
16. Zucker kann eine Übersäuerung im Verdauungstrakt hervorrufen.
17. Zucker kann bei Kindern einen schnellen Anstieg des Adrenalinpiegels hervorrufen.
18. Zucker-Fehlaufnahme findet sich häufig bei Patienten mit funktionellen Verdauungsstörungen.
19. Zucker kann vorzeitiges Altern hervorrufen.
20. Zucker kann zu Alkoholismus führen.
21. Zucker kann zu Zahnverfall führen.
22. Zucker kann zur Dickleibigkeit führen.
23. Hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko von Morbus Crohn und Kolitis Ulzerosa.
24. Zucker kann Veränderungen verursachen, die man oft bei Personen mit Magen- oder Zwölffingerdarm-Geschwüren findet.
25. Zucker kann Arthritis verursachen.
26. Zucker kann Asthma verursachen.
27. Zucker fördert erheblich das unkontrollierte Wachstum von Candida Albicans (Pilzinfektionen).
28. Zucker kann Gallensteine fördern.
29. Zucker kann Herzkrankheiten verursachen.
30. Zucker kann eine Blinddarmentzündung verursachen.
31. Zucker kann Multiple Sklerose verursachen.
32. Zucker kann Hämorrhiden verursachen.
33. Zucker kann Krampfadern verursachen.
34. Zucker kann zusammen mit oralen Verhütungsmitteln ("Pille") die Glukose- und Insulinantwort erhöhen.
35. Zucker kann zu Zahnfleischerkrankungen führen.
36. Zucker kann zu Osteoporose beitragen.
37. Zucker trägt zur Übersäuerung des Speichels bei.
38. Zucker kann die Insulinempfindlichkeit herabsetzen.
39. Zucker kann das verfügbare Vitamin E im Blut vermindern.
40. Zucker kann das Wachstumshormon vermindern.
41. Zucker kann den Cholesterinspiegel erhöhen.
42. Zucker kann den systolischen Blutdruck erhöhen.
43. Zucker kann Schwindel und Antriebsarmut bei Kindern verursachen.
44. Zucker kann die Eiweißaufnahme stören.
45. Zucker verursachen Nahrungsmittel-Allergien.
46. Zucker kann zum Diabetes beitragen.
47. Zucker kann bei Schwangeren zur Toxämie führen.
48. Zucker kann bei Kindern zu Ekzemen beitragen.
49. Zucker kann Herz-Kreislaufferkrankungen hervorrufen.
50. Zucker kann die Struktur der DNA beschädigen.
51. Zucker kann die Proteinstruktur verändern.
52. Zucker kann die Haut älter machen, indem er die Kollagenstruktur ändert.
53. Zucker kann Katarakte verursachen.
54. Zucker kann ein Emphysem verursachen.
55. Zucker kann Arteriosklerose verursachen.
56. Zucker kann den Spiegel LDL-Lipoproteine erhöhen.
57. Hoher Zuckerkonsum kan die physiologische Homöostase vieler Systeme im Körper stören.
58. Zucker vermindert die Funktionsfähigkeit der Enzyme.

"100 Wege, wie Zucker Ihre Gesundheit ruinieren kann..." (Fortsetzung)



59. Parkinson-Kranke essen mehr Zucker.
60. Zucker kann dauerhaft die Arbeitsweise der Proteine im Körper ändern.
61. Zucker kann die Leber vergrößern, indem er die Leberzellen dazu bringt, sich zu teilen.
62. Zucker kann den Fettanteil in der Leber erhöhen.
63. Zucker kann die Nieren vergrößern und pathologische Änderungen in den Nieren hervorrufen.
64. Zucker kann die Bauchspeicheldrüse schädigen.
65. Zucker kann zu Wasseransammlungen im Körper führen.
66. Zucker ist der Feind #1 gesunder Darmbewegungen.
67. Zucker kann Kurzsichtigkeit verursachen.
68. Zucker kann die Kapillaren schädigen.
69. Zucker kann die Sehnen steifer machen (*brittle*)
70. Zucker kann Kopfschmerzen / Migräne verursachen.
71. Zucker spielt eine Rolle beim Pankreaskrebs bei Frauen.
72. Zucker kann die Schulfähigkeit von Kindern beeinträchtigen und Lernstörungen verursachen.
73. Zucker kann die delta-, alpha- und theta-Gehirnwellen erhöhen.
74. Zucker kann Depressionen hervorrufen.
75. Zucker erhöht das Risiko zum Magenkrebs.
76. Zucker kann Verdauungsstörungen verursachen (Dyspepsie).
77. Zucker kann Ihr Risiko zu "gout" erhöhen.
78. Zucker kann den Glukosespiegel beim oralen Glukose-Toleranztest erhöhen...
79. Zucker kann bei Menschen mit hohem Zuckeranteil in der Nahrung die Insulinantwort erhöhen.
80. Nahrung mit hohem Anteil an raffiniertem Zucker vermindert die Lernfähigkeit.
81. Zucker kann zu verminderter Funktion der Blutproteine Albumin und Lipoproteine führen, was die Fähigkeit des Körpers vermindert, mit Fett und Cholesterin umzugehen.
82. Zucker kann zur Entstehung von Alzheimer beitragen.
83. Zucker kann hormonelle Imbalancen hervorrufen: Einige Hormone werden zu aktiv, andere zu wenig aktiv(..)
84. Zucker kann zur Bildung von Nierensteinen führen.
85. Zucker kann den Hypothalamus überempfindlich auf viele Stimuli machen.
86. Zucker kann zum Schwindel führen.
87. Nahrung mit hohem Zuckeranteil kann den Spiegel an freien Radikalen und oxidativen Stress erhöhen..
88. Nahrung mit hohem Zuckeranteil kann zu Krebs im Gallengang führen.
89. Zucker füttert den Krebs.
90. Hoher Zuckerkonsum in der **Schwangerschaft** ist mit dem doppelten Risiko verbunden, ein untergewichtiges Kind zu gebären.
91. Zucker verlangsamt die Zeit, die die Nahrung durch den Verdauungstrakt benötigt.
92. Zucker erhöht die Konzentration von Bilirubin im Stuhlgang und von bakteriellen Enzymen im Dickdarm
93. Zucker erhöht den Östradiolspiegel bei Männern (das mächtigste natürlich vorkommende Östrogen)
94. Zucker baut und zerstört das Enzym Phosphatase, was den Verdauungsprozess verschwert.
95. Zucker kann ein Risikofaktor für Gallenblasenkrebs sein.
96. Zucker ist ein Suchtmittel.
97. Zucker kann vergiften, ähnlich wie Alkohol.
98. Zucker kann PMS verstärken.
99. Wenn man Zucker frühreifen Babies gibt, so kann dies die Produktion von Kohlendioxid beeinflussen.
100. Weniger Zuckeraufnahme kann zu erhöhter emotionaler Stabilität führen.
101. Der Körper wandelt Zucker in 2-5 mal mehr Blutfett als ??(starch)
102. Die schnelle Zuckeraufnahme fördert exzessive Nahrungsaufnahme bei anfälligen Personen.
103. Zucker kann die Symptome von Hyperaktivität (ADHD) bei Kindern verschlimmern.
104. Zucker verschlechtert die Elektrolytzusammensetzung im Urin.
105. Zucker stört die Funktion der Nebennieren.
106. Zucker hat das Potential, abnorme metabolische Prozesse bei Gesunden anzustossen und chronische degenerative Krankheiten zu fördern.
107. Intravenöse Zuckerezufuhr kann die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn abschneiden.
108. Hoher Zuckerkonsum kann ein wichtiger Risikofaktor bei Lungenkrebs sein.
109. Zucker erhöht das Risiko für Kinderlähmung.
110. Hoher Zuckerkonsum kann epileptische Anfälle verursachen.
111. Zucker ruft hohen Blutdruck bei anfälligen Personen hervor.
112. Auf Intensivstationen rettet begrenzte Zuckerezufuhr Leben.
113. Zucker kann zum Tod der Zelle führen.
114. Zucker kann die physiologische Homöostase vieler Systeme bei Lebewesen stören.
115. In Rehabilitationscamps mit Jugendlichen verminderte sich das asoziale Verhalten um 44 %, wenn die Nahrung zuckerarm war.
116. Zucker kann Magenkrebs hervorrufen.
117. Zucker kann Neugeborene dehydrieren.
118. Zucker kann Gaumenkrankheiten hervorrufen.
119. Zucker kann Östradiol bei jungen Männern erhöhen.
120. Zucker kann vermindertes Geburtsgewicht hervorrufen.