Warum sie die Zufuhr von Zucker, Salz und Fetten reduzieren sollten

**Seit den 70iger Jahren hat sich der Verbrauch von Zucker mehr als verdreifacht. Auch der pro Kopf Verbrauch an industriellen Fetten hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Kein Wunder, denn Zucker, Salz und eben Fette verstecken sich heute beinahe in allen Fertig-/Convenience Produkten. Eine Entwicklung, die bedenklich ist, wenn man an die möglichen Folgeerscheinungen die durch diese Begleiter des Wohlstandes verursacht werden können.**

# Wo sich Zucker versteckt und was er bewirkt…



Wer sich die Mühe macht und die Inhaltsstoffe vieler Lebensmittel durchleuchtet, wird feststellen, dass sich Zucker beinahe in allen Produkten in einer Form versteckt. Gerade der industriell gefertigte Zucker ist aber für den menschlichen Körper bedenklich und kann zu körperlichen Problemen führen.

Zucker macht schlaff, antriebslos, müde und depressiv. In der richtigen Dosis ist er natürlich wichtig für den menschlichen Körper, aber wie so oft, gilt auch hier: „Die Dosis macht das Gift!“.

Zucker ist nicht Zucker und das sollte jeder von uns beachten! Der Fruchtzucker, der im Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln enthalten ist und dort natürlich vorkommt, ist zum Beispiel eine Zuckerart, die der menschliche Körper sogar braucht und die ihm gut tut.

Folgende Probleme können durch industriellen Zucker beziehungsweise dessen übermäßigen Konsum ausgelöst werden:

* Schlafstörungen
* Nervosität
* Hautkrankheiten
* Menstruationsbeschwerden
* Konzentrationsschwäche
* Pilzbefall
* Darmprobleme
* Blähungen
* Durchfall
* Depressionen
* Angstzustände
* und viele mehr

Was jedoch besonders kritisch ist, ist, dass das Immunsystem durch eine zu hohe Zuckerzufuhr geschwächt beziehungsweise anfällig wird.

Die Zuckerzufuhr ist zudem trügerisch, denn vorab hat es den Anschein, als sei man leistungsfähiger, stärker und konzentrierter als noch kurz zuvor. Kein Wunder, denn der Zucker kurbelt die Insulin Produktion innerhalb kürzester Zeit an. Wer tagsüber öfters diesen „Kick“ sucht, der verursacht auf Dauer einen chronisch erhöhten Insulinspiegel. Dieser wirkt entzündungsfördernd und beschleunigend für so manche chronische Erkrankung.

# Warum auch zu viel Salz schädlich ist…

Kaum zu glauben, aber war, laut einer US-Studie sterben jährlich 1,6 Millionen Menschen an zu hohem Salzkonsum. Und dabei ist Salz eigentlich lebensnotwendig für den Mensch!

Aber auch hier gilt eben, dass Salz mit Maß und Ziel aufgenommen werden sollte. Denn das Natriumchlorid, das im Salz enthalten ist, kann bei zu hoher Zufuhr zu Herz-/Kreislaufproblemen führen. Grundsätzlich sollte der tägliche Konsum von Natrium bei 2 Gramm liegen. Dieser liegt jedoch der US-Studie zur Folge (weltweite Erhebung) bei durchschnittlich 3,95 Gramm, also beinahe doppelt so hoch. Die Studie wurde im Fachmagazin „[The New England Journal of Medicine](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1304127)“ veröffentlicht.

Salz versteckt sich, wie der liebe Zucker, heute in beinahe allen Produkten. So findet man ihn im Käse, der Wurst und im Brot. Gerade Produkte, bei denen Salz zur Konservierung eingesetzt wird, weisen einen besonders hohen Salzgehalt auf.

Die Belastung für den menschlichen Körper die durch Salz verursacht wird, wird von vielen Experten heute kritischer betrachtet, als eine zu hohe Zuckerzufuhr. Zu viel Salz erhöht den Blutdruck und so verwundert es nicht, dass beinahe die Hälfte aller deutschen Bürger an Bluthochdruck leiden.

Zudem wird, wenn wir zu viel Salz aufnehmen, dieses über die Niere ausgeschieden und damit geht ein nicht unerheblicher Wasserverlust einher. Daher kann eine dauerhafte zu hohe Salzzufuhr auf Dauer zu Nierenproblemen führen.

Welche Probleme durch einen zu hohen Salzkonsum verursacht werden können:

* Bluthochdruck
* Herz-/Kreislauf Erkrankungen
* Nierenprobleme/-erkrankungen
* Arteriosklerose
* Arthritis, Arthrose

Insbesondere ältere Menschen sollten daher den Salzkonsum reduzieren, da die Nierenfunktion in fortlaufendem Alter abnimmt.

# Der Dritte im Bunde, die lieben Fette…

Dass die Aufnahme von zu viel Fetten nicht förderlich für den Menschen ist, ist mittlerweile den meisten bekannt. Bei der Zufuhr von Fetten muss insbesondere zwischen den „Guten“ und „Schlechten“ unterschieden werden. Wobei insgesamt festgehalten werden muss, dass auch hier das richtige Maß von besonderer Bedeutung ist.

Der tägliche Fettbedarf des Menschen liegt bei 60-80 Gramm pro Tag. Wenn wir zu viel Fett zu uns nehmen, speichert der Körper das Fett und legt so einen „Vorrat“ an. Wichtig bei der Fettaufnahme ist die Unterscheidung zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Letztere gehören zu den „Guten“. Tierische Fette hingegen sind nicht selten gesundheitsschädlich. Das liegt vor allem daran, da tierische Fette das für den Menschen gefährliche Cholesterin enthalten. Zu hohe Cholesterinwerte können zu Gefäßverengungen führen.

Wie auch beim Salz und Zucker ist es aber gar nicht so leicht die Fettzufuhr zu reduzieren, denn auch Fette verstecken sich in vielen Halbfertig-/Fertigprodukten, die am Markt angeboten werden.

Omega-3-Fettsäuren nehmen wir hingegen tendenziell zu wenige zu uns. Diese kommen unter anderem in Fettfischen aus den Meeren vor (zB Lachs, Hering, …). Aber auch pflanzliche Öle wie Leinöl, Rapsöl, Sojaöl und Walnussöl enthalten diese Fettsäuren.

Die Gefahr von einer zu hohen Fettzufuhr:

* Übergewicht
* Arteriosklerose
* krebsfördernde Wirkung

Insbesondere bei den Fetten sollten sie darauf achten, dass sie dem Körper die richtigen Fette zuführen. Denn unser Körper braucht die Fette, wie auch die Salze und den Zucker. Aber eben mit Maß und Ziel.

Aber Achtung: der zu geringe Fettkonsum kann ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen! Wenn sie sich nicht sicher sind, dann lassen sie sich von einem Ernährungsberater oder Naturheilkundeexperten beraten.

# Weiterführende Informationen

[Naturheilzentrum Doris Jäger](http://www.nhp-jaeger.at/)

[Frickenescherweg 5, 6922 Wolfurt](http://www.nhp-jaeger.at/)