

---

Subject: Low carb/Low sugar

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 15 Sep 2008 16:30:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Untersuchungen aus den 70er Jahren haben ergeben, dass die Einnahme von Rohrzucker in England im Jahre 1815 bei 6,8 kg pro Jahr lag, während sie 1970 bereits auf 54,5 kg gestiegen war. Ähnliches gilt für die anderen europäischen Staaten.

Die verbrauchte Menge an ungebundener Fruktose hingegen ist in den letzten 30 Jahren um 4800% (!!!) gestiegen (0,3 kg 1970, 14,7 kg 2000) -liegt an der "Entdeckung" des high-fructose corn syrup. Die Gesamtmenge an aufgenommenere Fructose ist immerhin um 26% gestiegen.

Der Zuckerkonsum in den USA ist zwischen 1909 und 1999 um 64% gestiegen, die Einnahme von Ballaststoffen hingegen um 17,9% gefallen. Die Menge verzehrter Kohlenhydrate insgesamt ist etwa gleich geblieben.

---