

---

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.

---

---

Subject: Re: Low carb/Low sugar

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 15 Sep 2008 18:19:50 GMT

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

---

tja..sieht man ja am diabetis jetzt

---

---

Subject: Re: Low carb/Low sugar

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 16 Sep 2008 07:52:05 GMT

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

---

Es werden auch Verbindungen zwischen dem Zuckerkonsum und der ansteigenden Körpergröße in den letzten Jahrhunderten hergestellt, denn der hohe Blutzucker triggert einen hohen Insulin- und IGF-1-Spiegel, die wiederum die Bildung von Wachstumshormon fördern.

Von Krebs ganz zu schweigen.

Selbst Kurzsichtigkeit wird nach einigen Theorien durch hohen Zuckerkonsum gefördert...

---

---

Subject: Re: Low carb/Low sugar

Posted by [Gast](#) on Fri, 19 Sep 2008 13:42:01 GMT

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

---

zuviel zucker = gar nicht gut für alles im körper.

dazu brauch man eigentlich gar keine studien. regionen der welt, die mehr auf zuckerarme nahrung setzen, weil es diese industriefutter-scheisse dort einfach nicht gibt, sehen meiner meinung nach einfach gesünder aus. ich seh keine fetten bäuche und sehr selten HA.. und wenn, dann bei über 60 jährigen.

---

auffallend bei beispiele n-tv auslandsreportagen

---