

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	v
Einführung	xi
Fructose – die süße Gefahr	1
Liebling der Nahrungsmittelindustrie	2
Was passiert mit Fructose im Körper?	3
Nicht alkoholbedingte Fettlebererkrankungen auf dem Vormarsch..	5
Auch das Körpergewicht steigt	5
Nicht nur das Fett ist ein Problem	6
Blutgefäße in Gefahr	6
Was ist „Isoglucose“?	7
Keine falschen Schlüsse ziehen	7
Glucose–Fructose–Gemische – das Spiel mit Unbekannten	9
Pflanzlicher Ursprung	10
Saccharose – ein Zweifachzucker	11
Isoglucose: Fructose- und Glucoseanteil variabel	11
Saccharose und Isoglucose – wo liegen Risiken?	12
Keine Deklarationspflicht für variable Anteile	15
Berechtigte Sorgen	15
Obst essen ist gesünder als Smoothies trinken	17
Wertvolle Mikronährstoff-Quelle	18
Im Apfel stecken nur sechs Gramm Fructose	19
Ganze Früchte und ihre Vorteile	20
Smoothies – eher heikel	21
Die Transportmechanismen sind überfordert	22
Fructose–Malabsorption: Lästig, aber nicht bedrohlich	22
Wie der Arzt die Diagnose stellt	24
Sehr selten: ein schwerer Enzymdefekt	24
Süßes Versteckspiel – Zucker hat viele Namen	27
Verpflichtend: Die Zutatenliste	28
Wann sind prozentuale Angaben verpflichtend?	29
Irreführung nicht erlaubt	29
Mehr Transparenz durch die „Big Seven“	29
Zucker – ein Stoff mit vielen Gewändern	30

Sirup aus Getreide und Früchten	32
„Ungesüßt“ heißt nicht „ohne Zucker“	33
Agavensirup und Dicksäfte aus Früchten	34
Was man sonst noch findet	34
Rezepturvielfalt und erlaubte Täuschung	35
Zuckerfrei – und trotzdem süß: Zuckeraustauschstoffe	37
Zuckeralkohole	38
Gesetzliche Angaben	38
Was bedeutet die E-Nummer?	39
„Zuckerfrei“ und „zahnschonend“	40
Vielseitiges Sorbit	41
Der Darm streikt	42
Kleine Unterschiede	43
Aufklärung ist wichtig	45
Süßstoffe – kalorienfreies Glück?	47
Lebensmittelzusatzstoffe	48
Gesundheit ernst genommen	49
Süßkraft und Verwendung	50
Sucralose – nicht erhitzen!	54
Helfen Süßstoffe beim Abnehmen?	54
Stevia–Süße – Natur pur?	57
Die Stevia–Pflanze	58
Der lange Weg zur Zulassung	58
Gedeckelte Dosis	59
Keineswegs „öko“	61
Teures Kalorien sparen	63
Verschwörungen gegen die Stevia–Pflanze?	63
Erythrit – der Zucker „light“	65
Vorkommen und Gewinnung	66
Milde Süße für die Küche	68
Kalorienarm und gut verträglich	68
Beliebter Alleskönner	70
Vielfalt zu hohen Preisen	70
Erythrit in Bioqualität	71

Neue Leichtigkeit?	71
Kuroise Nebenrolle	72
Birkenzucker – öko und gesund?	75
Birkenzucker – aus Birkenholz gewonnen	76
Als Süßungsmittel zugelassen	78
Kochen und Backen	78
Xylit im Körper	79
Achtung, Gefahr für Hunde	80
Mit Gesundheit werben?	80
Kokosblütenzucker – lieber nicht!?	83
Aus dem Nektar von Kokosblüten	84
Nicht gesünder als Zucker	85
Keinesfalls öko: lange Transportwege	85
Gesundheitsaussagen	86
Vegan und lactosefrei?	86
Süßes Lösungsversprechen – Hustenbonbons unter der Lupe	89
Zucker oder „zuckerfrei“?	90
Es gibt gute Gründe fürs Lutschen	91
„Dauerlutschen“ gegen Mundtrockenheit	91
Ohne Zucker kein Bonbon	92
Was bedeutet „ohne Zucker“?	93
Wie lange haltbar?	95
Pausenloses Lutschen ist nicht unbedenklich	95
Honigschlecken – es ist nicht alles Gold, was glänzt	97
Wie Honig entsteht	98
Und was er enthält	100
Nichts für Säuglinge!	101
Naturheilkundliche Wundbehandlung	101
Gegen Hals- und Rachenbeschwerden	101
Die Natur hat ihre Schattenseiten	102
Qualitätssicherung	103
Viele Geschmacksrichtungen	104
Flüssig oder fest – was ist besser?	105
Zuckerkristalle – ein Qualitätsmerkmal	105
Gesund – oder eher nicht?	106

Honig enthält viel Fructose	106
Honig vom Imker	107
Veganer Honig – eine Alternative?	108
Sonderrolle Manuka	109
Milchzucker – ein Enzym sorgt für Toleranz	111
Energie für den Säugling	112
Für Erwachsene ein Problem	112
Lästige und quälende Symptome	113
Wann ist Lactasemangel eine Krankheit?	114
Was tun bei Verdacht?	115
Wo sich Milchzucker versteckt	116
Genau hinschauen	118
Lactose in Arzneimitteln	121
Achtung, Calciummangel	122
Lactase-Tabletten – ein guter Tipp?	123
Infos aus seriösen Quellen	124
Traubenzucker – geballte Energie	125
In Weintrauben entdeckt	126
Vom Mund ins Blut	126
Die Glucose-Balance muss stimmen	127
Langsames und schnelles Anfluten	128
„Gute“ und „böse“ Kohlenhydrate	130
Liebling der Nahrungsmittelindustrie	132
Glucose als Arzneimittel	133
Rezeptur mit tragischen Folgen	135
Der glykämische Index – ein Wert mit Tücken	137
„Low-Carb“ im Trend	138
So wird er definiert und berechnet	138
Schwankende Werte	140
Trotzdem tauglich?	141
Lebensmittel besser kennenlernen	144
Bildnachweis	146
Die Autorin	147