

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>V</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>XI</b>
<b>Fructose – die süße Gefahr</b> .....	<b>1</b>
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
<b>Glucose-Fructose-Gemische – das Spiel mit Unbekannten</b> .....	<b>9</b>
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
<b>Obst essen ist gesünder als Smoothies trinken</b> .....	<b>17</b>
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
<b>Süßes Versteckspiel – Zucker hat viele Namen</b> .....	<b>27</b>
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
<b>Zuckerfrei – und trotzdem süß: Zuckeraustauschstoffe .....</b>	<b>37</b>
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
<b>Süßstoffe – kalorienfreies Glück? .....</b>	<b>47</b>
Lebensmittelzusatzstoffe .....	48
Gesundheit ernst genommen .....	49
Süßkraft und Verwendung .....	50
Sucralose – nicht erhitzen! .....	54
Helfen Süßstoffe beim Abnehmen? .....	54
<b>Stevia-Süße – Natur pur? .....</b>	<b>57</b>
Die Stevia-Pflanze .....	58
Der lange Weg zur Zulassung.....	58
Gedeckelte Dosis .....	59
Keineswegs „öko“ .....	61
Teures Kaloriensparen .....	63
Verschwörungen gegen die Stevia-Pflanze? .....	63
<b>Erythrit – der Zucker „light“ .....</b>	<b>65</b>
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
Kuriose Nebenrolle .....	72
<b>Birkenzucker – öko und gesund? .....</b>	<b>75</b>
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
<b>Kokosblütenzucker – lieber nicht!? .....</b>	<b>83</b>
Aus dem Nektar von Kokosblüten .....	84
Nicht gesünder als Zucker .....	85
Keinesfalls öko: lange Transportwege .....	85
Gesundheitsaussagen .....	86
Vegan und lactosefrei? .....	86
<b>Süßes Lösungsversprechen – Hustenbonbons unter der Lupe .....</b>	<b>89</b>
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
<b>Honigschlecken – es ist nicht alles Gold, was glänzt .....</b>	<b>97</b>
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
<b>Milchzucker – ein Enzym sorgt für Toleranz .....</b>	<b>111</b>
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
<b>Traubenzucker – geballte Energie.....</b>	<b>125</b>
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
<b>Der glykämische Index – ein Wert mit Tücken.....</b>	<b>137</b>
„Low-Carb“ im Trend .....	138
So wird er definiert und berechnet .....	138
Schwankende Werte .....	140
Trotzdem tauglich? .....	141
Lebensmittel besser kennenlernen.....	144
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>146</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>147</b>