

Quelle: Dr. Joachim Mutter: Lass dich nicht vergiften!: Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen. Bei diesem Ausschnitt handelt es sich um urheberrechtlich geschütztes Material, das uns freundlicherweise von Dr. Mutter zur Verfügung gestellt wurde.

glutenhaltige Getreide (Weizen, Kammut, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel) schädlicher sind als glutenfreie Getreide und Körner (etwa Reis, Mais, Buchweizen, Quinoa und Amaranth). Denn bei immer mehr Menschen reagiert der Körper empfindlich auf das Klebereiweiß Gluten. Dieses hat eine leimartige Konsistenz, die schwer verdaulich ist und zudem die Darmzotten verstopfen kann. Dadurch können andere wichtige Nähr- und Vitalstoffe, wie Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente, weniger gut aufgenommen werden.

WIE GESUND IST FRUCHTZUCKER?

Die Bauchspeicheldrüse schüttet direkt nach dem Genuss von Nahrungsmittel, die Fructose (Fructose) enthalten – allen voran Früchte, aber auch natürliche Süßungsmittel und viele Fertigprodukte –, nur wenig Insulin aus. Daher betrachtete man diesen Zucker bisher als gesundheitlich unbedenklich. Man verwendete ihn sogar für spezielle süße Diabetikerprodukte, die wenige Proteineinheiten (BE) enthalten oder überhaupt nicht auf die täglichen BI Proteineinheiten angerechnet werden müssen. Ist Fructose also die Lösung im »Zuckerkampf«? Leider ist genau das Gegenteil der Fall. Von allen kohlehydrathaltigen Zuckerarten ist Fructose die schädlichste. Denn unser Körper kann aus Fructose nicht sofort die körpereigene Energiewährung Adenosin-Tri-Phosphat (ATP) herstellen. Der Fructose muss dazu erst über energieaufwendige Zwischenstufen umgebaut werden. Weil er dabei in den meisten Fällen zunächst in Fettmoleküle umgewandelt wird, können durch einen hohen Fructosekonsum die Blutfettwerte ansteigen – insbesondere die Neutralfette (Triglyzeride) und das schädliche LDL-Cholesterin (siehe Seite 20 f.). Darüber hinaus entsteht bei der Verwertung von Fructose Harnsäure, die eine der Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers darstellt. Ein Zuviel an Harnsäure kann außerdem zu Nieren-

schäden, verkalkten Blutgefäßen und Gicht führen, bei der Harnsäurekristalle die Gelenke immer mehr zerstören.

Nicht zuletzt fördern die Abbauprodukte indirekt wieder die Insulinresistenz. Zum einen verkleben sie die »Zuckertüren« in den Zellmembranen. Zum anderen sind die Zellen so mit Fett gefüllt, dass bei normalen Insulinwerten keine Glukose mehr hineinpasst. Die Bauchspeicheldrüse schützt daraufhin vermehrt Insulin aus, um den Blutzucker mit Gewalt in die Zellen zu drücken und den Blutzuckerspiegel wieder abzusenken. Was das bedeutet, haben Sie bereits erfahren. Hinzu kommt: Es ist bekannt, dass Zucker, vor allem Glukose, das Krebswachstum fördert. Bisher dachte man, dass Krebszellen Fructose nicht verwerten können und der Verzehr daher erlaubt wäre. Heute weiß man jedoch, dass sich Bauchspeicheldrüsenkrebszellen mit Fructose sogar deutlich schneller vermehren als mit Glukose. Dies zeigte eine Studie von Antony Heaney vom Jonson Cancer Center in Kalifornien 2010.

Weitere Nachteile von Fructose

Selbst auf den ersten Blick natürliche Lebensmittel wie Früchte (vor allem Mangos und Äpfel), Fruchtsäfte, Ahorn- und Agavendicksaft, Honig sowie Blütenpollen enthalten Fructose. Die folgende Aufzählung zeigt, warum diese Nahrungsmittel nur eingeschränkt für eine gesunde Ernährung zu empfehlen sind.

- 2011 zeigten Untersuchungen an der Health & Science University in Oregon/USA, dass die Aufnahme von Fructose anders als Glukose die Gehirnaktivität für 20 Minuten vermindert.
- Während Glukose das Hungerhormon Ghrelin hemmt und den Appetitzügler Leptin steigert, bewirkt Fructose genau das Gegenteil und fördert so den Appetit noch mehr.
- Rund 30 bis 60 Prozent aller Mitteleuropäer können Fructose im Darm nicht mehr gut auf-

INFO

Gefährliche Süße

Viele Fertigprodukte, Limonaden, Eis und Süßwaren enthalten heute Fructose aus einem Sirup, der aus genmanipulierten Mais gewonnen wird (High Fructose Cornsirup, kurz: HFCS), der einen besonders hohen Fructoseanteil aufweist. Eine Untersuchung des US-Institute for Agriculture and Trade Policy offenbarte 2009: Etwa 50 Prozent von HFCS enthält hochgiftiges Quecksilber, das bei der Herstellung in den Sirup gelangt. In einigen Proben wurde bis zu 570 mg des Schwermetalls pro Kilo HFCS gefunden. Schockierend, angesichts der Tatsache, dass der Durchschnitts-US-Bürger pro Jahr etwa 26 kg HFCS konsumiert.

nehmen. Sie leiden an einer Krankheit, die als Fructosemalabsorption oder Fructoseunverträglichkeit bezeichnet wird. Typische Begleitscheinungen: Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Darmentzündungen und Durchfallneigung. Auch die Qualität der Darmflora (siehe Seite 23 und 72 ff.) verschlechtert sich.

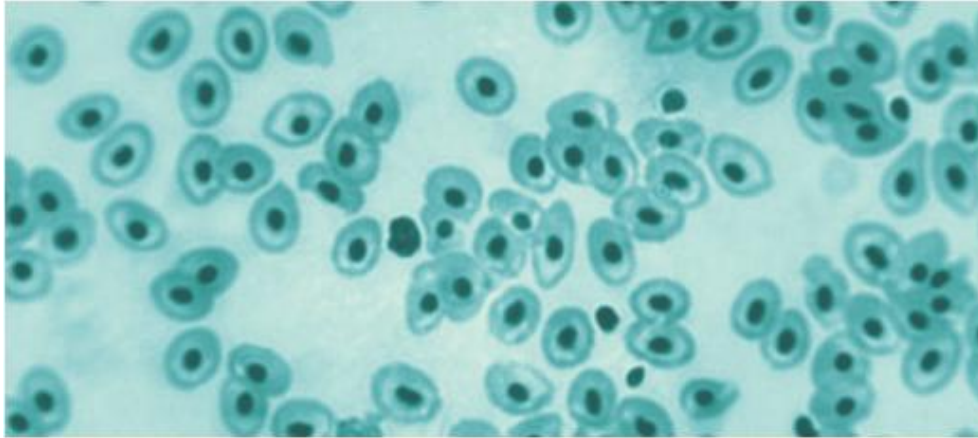
- Fructose kann anders als Glukose nur von der Leber verstoffwechselt werden. Dadurch steigt das Risiko für Leberkrankheiten (insbesondere Verfettung). Zudem erhöht Fructose die Insulinresistenz, die abermals den Fetteinbau in die Leber fördert.
- Fructose wird im Körper schneller zu Fett umgewandelt als alle anderen Kohlenhydrate. Von 120 Fructose-Kalorien werden über 30 Prozent zu Fett – und zwar in besonders gefährliches Bauchfett, das bis zu 27 Hormone bildet, die der Gesundheit schaden können. Im Vergleich: Bei

Glukose wird nur ein Prozent der Kalorien in Fett umgewandelt.

- Fructose begünstigt Bluthochdruck, erhöhte Triglyzerid- und schlechte LDL-Cholesterinwerte. Außerdem ist Bauchfett ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Übermäßiger Fructosekonsum fördert Gelenkschmerzen, Arthritis und Gicht. Der Grund: Bauchfett produziert unter anderem schädliche Entzündungshormone. Zusammen mit einem durch Fructose induzierten erhöhten Harnsäurespiegel begünstigt dies die Zerstörung des Gelenkknorpels und somit der Gelenke. Um all diese »Nebenwirkungen« zu vermeiden, sollten Sie am Tag nicht mehr als 15 bis 25 Gramm Fructose essen. Das entspricht in etwa zwei Datteln, zwei Bananen, eineinhalb Äpfeln oder einer halben Mango. Fructose aus erhitztem Obst (etwa Kompott) und Saft nimmt der Körper übrigens deutlich schneller auf, weil er nicht mehr an Pflanzenzellstrukturen gebunden ist, sondern in freier Form vorkommt. Empfindliche Personen sollten entsprechende Produkte daher meiden.

BRAUCHEN WIR ÜBERHAUPT KOHLENHYDRATE?

Auch wenn Zucker ein wichtiger Nährstoff ist, könnten wir auch ohne die Zufuhr von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln überleben. Denn der Körper ist in der Lage, aus bestimmten Eiweißbausteinen (»glukogene« Aminosäuren) sowie aus Glycerin, einem kleinen Bestandteil des Fetts, selbst Glukose zu bilden. Weil die Neubildung von Glukose (Glukoneogenese) gleichmäßig und langsam verläuft, schwankt der Blutzuckerspiegel kaum. Die neue wirkstoffreiche Ernährung (siehe Seite 98 ff.) versorgt Sie ausreichend mit allen Bausteinen, die Sie für die Glukoneogenese benötigen. Zudem enthält sie in frischer Form nur langsam aufnehmbare Kohlenhydrate, sodass Insulinspitzen ausbleiben.



Vorwort..... 4

Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen..... 4
Das Basis(entgiftungs)programm..... 5

1	Die wichtigsten Krankmacher	11
	Falsche Ernährungsgewohnheiten	12
	Metalle und Kiefern gifte	30
	Verstrahlte Welt	44
	Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge	48
	Gifte im Wohnumfeld, Kosmetika und Co.	58
	Auf einen Blick: Das Wichtigste zu Umweltgiften	60

2	Den Körper entlasten und stärken	66
	Das körpereigene Entgiftungssystem.....	68
	Sinnvolle Untersuchungen	79
	Gesunder Mundraum	92
	Die heilende Wirkung der Nahrung nutzen	98
	Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel	110

Giftstoffe effektiv ausleiten	128
Die Entgiftung sanft unterstützen	140
Sport und Bewegung	148
Auf einen Blick: Das Wichtigste zum richtigen Entgiften	156

3	Das Projekt Gesundheit	158
	Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z	160
	Alzheimer	161
	Arteriosklerose	166
	Autoimmunerkrankungen	168
	Blutfette, erhöhte	171
	Bluthochdruck (hypertonie)	173
	Depressionen	175
	Diabetes	177
	Kopfschmerzen	181
	Krebs	184
	Lebererkrankungen	191
	Lungenkrankheiten	193
	Magenentzündung und Magengeschwür	194
	Osteoporose	196
	Refluxkrankheit	197
	Rückenschmerzen	198
	Schlafstörungen	200
	Verstopfung	201

Zum Nachschlagen	202
Glossar	202
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	204
Register	206
Impressum	208