

## Diabetes

Hallo Vollwertfreunde! Immer wieder wird mir die Frage gestellt, was man als Ersatz für Fabrikzucker nehmen kann. Grundsätzlich ist dazu zu sagen, dass der Zuckerkranke auf die Dauer nicht daran vorbeikommt, seine Geschmacksrichtung zu ändern, d.h. seine Ernährung umzustellen.

Ich empfehle daher, etwa vier Wochen nicht nur auf alle Fabrikzuckerarten (dazu gehört auch Rübensirup, Ahornsirup, Sucanat und alle anderen Vollrohrzucker-Präparate) zu verzichten, sondern auch auf den Honig und alle anderen Süßstoffe. Sie werden sich fragen warum das alles? - Ganz einfach - durch die "Zucker- bzw. Honig-Enthaltsamkeit" kommen Sie besser weg von Ihrer zu süßen Geschmacksrichtung. Nach etwa vier Wochen können Sie dann z.B. den Tee mit Saccharin oder mit Cyclamate süßen. Sie werden aber feststellen, dass der ungesüßte Tee Ihnen besser schmeckt, da nun der Eigengeschmack des Tees besser zur Wirkung kommt!

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus sind die Cyclamate und das Saccharin sicher unschädlich, auch bei längerem Gebrauch. Vom Dauergebrauch anderer Zuckeraustauschstoffe rate ich Ihnen ab, da sie Nebenwirkungen haben.

Ihre  
Inka Bögershausen-Föhl, GGB