

IHR PLUS IM NETZ



Hier [1] mobil weiterlesen



Zucker und gesättigten Fettsäuren und arm an Mikronährstoffen ist. Hinzu kommen Rauchen, Bewegungsmangel und Dauerstress [1]. Schweizer Forscher wagten die Probe aufs Exempel und ließen Probanden vier Wochen unter Steinzeitbedingungen leben. Erwartungsgemäß stieg mangels Mundhygiene der Zahnbelag, erstaunlicherweise reduzierten sich aber parodontale Taschen, die Blutungsneigung nach Sondieren sank um etwa die Hälfte und der bakterielle Belag auf der Zunge nahm ab. Die Autoren folgern: Die starke Korrelation zwischen Zahnbelag und parodontaler Entzündung gilt damit nicht unter zuckerfreien Bedingungen [2].

▾ QUELLEN

- [1] Woelber JP et al. On the pathogenicity of the oral biofilm: A critical review from a biological, evolutionary, and nutritional point of view. *Nutrients* 2022;14(10):2174, doi.org/10.3390/nu14102174.
- [2] Baumgartner S et al. The impact of the stone age diet on gingival conditions in the absence of oral hygiene. *J Periodontol* 2009;80:759–768, doi.org/10.1902/jop.2009.080376.

IHR PLUS IM NETZ



Hier [2] mobil weiterlesen



► Zuckerkonsum

Erhöhte Krebsinzidenz und Mortalität: Flüssigzucker besonders gefährlich

| Nicht nur die Höhe des Konsums von Zucker scheint für die Entstehung von Krebs entscheidend, sondern offenbar auch, in welcher Form man ihn zu sich nimmt. Wissenschaftler belegten insbesondere flüssigem Einfachzucker (hier Flüssigglukose, Flüssigfructose und Fructose aus Fruchtsaft) in entsprechender Menge einen Zusammenhang mit einem erhöhten Krebsrisiko, steigender Krebssterblichkeit sowie einer höheren Gesamtmortalität bei älteren Menschen. |

IHR PLUS IM NETZ



Hier [1] mobil weiterlesen



Die Krebsinzidenz und Sterblichkeit war Beobachtungen in dieser Studie zufolge deutlich geringer, wenn der Flüssigzucker durch einfach ungesättigte Fettsäuren, festen Zucker oder komplexe Kohlenhydrate ersetzt wurde [1]. Auch Wissenschaftler aus den USA mahnen vor den Folgen des deutlich über dem Empfohlenen liegenden Zuckerkonsums vieler Amerikaner. Sie vermuten kausale Zusammenhänge zwischen übermäßigem Zuckerkonsum und der Entstehung von Krebs und dem Voranschreiten bereits bestehender Krebserkrankungen. Zudem scheint eine zucker- oder fruktosereiche Ernährung mehrere Mechanismen zu aktivieren, darunter Entzündungs-, Glukose- und Lipidstoffwechselwege. Zahlreiche Belege deuten beispielsweise auf eine Verbindung zwischen zugesetztem Zucker und dem metabolischen Syndrom, das einen Risikofaktor für Krebs darstellt [2].

▾ QUELLEN

- [1] Laguna J.C et al. Simple sugar intake and cancer incidence, cancer mortality and all-cause mortality: A cohort study from the PREDIMED Trial. *Clin Nutr* 2021;40,5269–5277, doi.org/10.1016/j.clnu.2021.07.031.
- [2] Epner, M et al. Understanding the link between sugar and cancer: An Examination of the preclinical and clinical evidence. *Cancers* 2022;14,6042, doi.org/10.3390/cancers14246042.

IHR PLUS IM NETZ



Hier [2] mobil weiterlesen

