



Zucker und der Mensch **Medizinischer Hintergrund**

Dr. med. Verena Meier

Diese Broschüre ist meinem Bruder gewidmet. Ihm wäre vielleicht einiges erspart geblieben wenn ich diese Zusammenhänge schon vor Jahren gewusst hätte.

INFORMATION FÜR PATIENTINNEN

Diese Broschüre ist für meine PatientInnen geschrieben. Sie enthält medizinisches Wissen, gemischt mit meinen Erfahrungen aus über 12 Jahren Arbeit mit Reizdarmpatienten.

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
E-Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Fotos von Manuela Baumann, Karin Hirschi
Verena Meier und Joel Zuppinger
Zucker plus, 2

INHALTSVERZEICHNIS

1	Legende und Abkürzungen	7
2	Einleitung.....	9
3	Eine Portion Biochemie	10
	1 Grundbausteine des Lebens.....	10
	2 Wie Zuckermoleküle zu Energie werden	11
	2.1 Der Weg von Glukose bis in die Zelle.....	11
4	Hereditäre Fruktose-Intoleranz (= HFI)	12
	1 Die Aldolase in der Leber.....	12
5	Die Fruktose-Malabsorption.....	15
	1 Der Weg der Fruktose im Körper	15
	2 Folgen von unverdauter Fruktose im Darm	17
	3 Ursachen einer Fruktose-Malabsorption	18
	4 Symptome der Fruktose-Malabsorption.....	19
	5 Nachweis einer Fruktose- oder Laktose - Malabsorption.....	21
6	Unverträglichkeit von Zuckeralkoholen	23
7	Unverträglichkeit von Disacchariden	24
	1 Sucrose-Malabsorption.....	24
	2 Laktose-Malabsorption (= LMA).....	24
8	Fruktose, Laktose und die Milch-Allergie	26
9	Was passt zu wem?	28
	1 Die Vererbung	30
10	Zucker & Magen-Darm-Infektionen	31
11	Zucker & chronisch entzündliche Darmerkrankungen.....	32
12	Zucker & die Magensäure	34
13	Zucker & die Histamin-Intoleranz.....	36
14	Inflammation oder " Die Art früh alt auszusehen"	38
15	Zucker & die Hormone	40

16	Zucker in der Nahrung macht Stress.....	44
1	Stress	44
2	Bulimie und Fressanfälle	44
3	Serotonin-Mangel.....	45
3.1	Die Falle	46
3.2	Symptome bei einem Serotonin-Mangel	47
4	Therapie eines Serotonin-Mangels.....	48
4.1	Serotonin-Vorstufen: 5HTP / Griffonia.....	48
4.2	Tryptophan und Vitamine.....	49
4.3	Sonne, Ferien und ein aktiver Lebensstil.....	50
17	Zucker und chronische Schmerzen	51
1	Das verdrehte Becken	51
2	(Schleuder-)Trauma / schwerer Stress.....	53
18	Zucker & verschiedene Ernährungsformen	54
1	Steinzeiterernährung.....	54
2	Vegane Ernährung.....	55
3	Smoothies	56
4	Trennkost.....	57
5	Fodmap-Diät.....	57
6	Low-Carb-Ernährung.....	58
7	Mahlzeiten-Ersatzprodukte.....	59
19	Zucker & Medikamente	60
20	Zucker & die Metalle.....	62
21	Ein Blick in die Zukunft	64