![Ein Bild, das Text, ClipArt enthält.

Automatisch generierte Beschreibung]()

***Pressekonferenz „Ernährung – ideale Schnittstelle zwischen Medizin und Zahnmedizin“***

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Dr. Matthias Riedl***

**Ernährungsassoziierte Erkrankungen sind Hauptursache aller Todesfälle weltweit**

Nichtübertragbare Erkrankungen (NCD) sind in Deutschland für 91 Prozent der Todesfälle verantwortlich. Dabei ist falsche Ernährung mittlerweile zu einem der wichtigsten Faktoren geworden. Das meiste, was wir heute in der Medizin tun, ist verpasste Prävention, so fasste es Sozialmediziner Sir Michael Marmot 2015 schon die aktuelle Situation zusammen.

Ernährungsassoziierte Erkrankungen sind mittlerweile so verbreitet, dass sie die Hauptursache aller Todesfälle weltweit darstellen. Immerhin werden durch sogenannte Zivilisationskrankheiten über ein Drittel aller Kosten im Gesundheitssystem durch nichtübertragbare Erkrankungen (NCD) verursacht. Außerdem wird dadurch die Volkswirtschaft durch Arbeitsausfall, Invalidität und vorzeitigen Tod enorm belastet.

**Zucker wird als dosisabhängiges Gift betrachtet**

Der stetig steigende Zuckeranteil in der Ernährung ist einer der wichtigsten Gründe dafür. Zucker wird heute als dosisabhängiges Gift betrachtet. Der bekannteste Zucker ist die Saccharose, auch Haushaltzucker genannt. Er gehört zu den Zweifachzuckern und wird bei der Verdauung in Fructose und Glucose zerlegt. Glucose ist dabei als Traubenzucker bekannt und Fruktose als Fruchtzucker. Hier birgt sich eine der Zuckerfallen, denn viele assoziieren Fruchtzucker - bedingt durch den Namen - als gesunden Zucker, dabei ist er dosisabhängig sogar schädlicher: Fettleber, Diabetes Typ 2, Hypertonus, Krebs, Übergewicht, erhöhte Blutfette und eine beschleunigte Arterienverkalkung sind Folgen eines hohen Fruktosekonsums. Lactose gehört ebenfalls zu den Zweifachzuckern und wird auch Milchzucker genannt. Ein weiterer Zweifachzucker ist die Maltose, die in vielen Back- und Süßwaren sowie in Getränken und light Produkten vertreten ist. Eine Überlastung des Darmes mit Milchzucker – auch durch Verwendung in vielen Fertigprodukten – führt zu Durchfallbeschwerden.

**Hoher Zuckerkonsum steigert Entzündungspotenzial**

Die Vielzahl an gesundheitlichen Folgen eines hohen Zuckerkonsums erstreckt sich in ein erhöhtes Entzündungspotential von Zahn, Zahnfleisch, Gelenken, der Haut und anderer Organe. Des weiteren wird das Immunsystem geschwächt und die Infektanfälligkeit erhöht sich. Magen- und Darmbeschwerden werden gefördert. Die Darmflora leidet unter hohem Zuckerkonsum. Sogar Schlafprobleme können auftreten. Zu den bekanntesten gesundheitlichen Risiken gehört Diabetes Mellitus Typ 2. Es wird vermutet, dass schon 2040 etwa 12,3 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sein werden, wenn sich der Zuckerkonsum nicht verringert. Beschleunigte Arterienverkalkung mit hoher Infarktgefahr ist eine der wichtigsten Folgen des Diabetes mellitus. Rund 70 Prozent der 60.000 Amputationen in Deutschland werden bei Menschen mit Diabetes durchgeführt.

**Auch Zuckerersatzstoffe können schaden**

**Ein Versuch ist der Einsatz von Zuckerersatzstoffen, um ohne Reue Süßen zu können. Zu den bekanntesten Zuckeralkoholen gehören** Erythrit, Xylit und Isomalt und zu den bekanntesten Süßstoffen Aspartam, Cyclamat und Saccharin.

Die Vorteile sind, dass sie weniger Kalorien besitzen und nicht über Insulin verstoffwechselt werden und damit für Diabetiker geeignet sind. Jedoch verstecken sich bei genauerem Blick auch viele Nachteile. Bei einem hohen Verzehr können sie blähend und abführend wirken und es wird vermutet, dass die Darmflora davon geschädigt wird.

*3420 Zeichen*