

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 28. April 2025 16:15

[Zitat von s3g4](#)

Ich hatte die Zeitangabe vergessen. Die Dosis macht das Gift, also doch in den Mengen in denen in Deutschland Zucker verzehrt wird, ist es giftig. Eben langsam wirkend.

Was viele Menschen dabei vergessen ist, dass es bei den problematischen Zuckermengen um alle Zuckerarten geht, also in der Summe zu viel Glucose, Dextrose, Fructose, etc., plus die zahlreichen, einfachen Kohlenhydrate durch die Massen an Weißmehl, die viele von uns zu sich nehmen. Da wird dann die Handvoll Gummibärchen oder die 80% Kakaoanteil- Schoki bei manchen eben doch nur zum Schlusspunkt eines genau genommen deutlich zu zuckerhaltigen Tages.

Wer tatsächlich den ganzen Tag komplett gesund und ausgewogen isst und genügend Sport macht, weiß dann auch, dass er/ sie eine kleine Portion Gummibärchen täglich oder ein Stückchen Schoki täglich kompensieren kann, auch wenn sie trotzdem natürlich nicht gesund sind.