
Subject: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [DetConan](#) on Sun, 22 Jun 2025 06:05:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Meinung vertretenet ihr in dieser Thematik? Auf TikTok ist ein regelrechter Krief ausgebrochen zwischen der Süßstoffmafia, die ihre Süßstoffe als etwas Gesundes verkaufen wollen und der Rohgang, die korrekterweise sagt wir sollen unverarbeitet essen. Sagt eure Meinung dazu :pistol:

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jun 2025 07:26:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am So., 22 Juni 2025 08:05Welche Meinung vertretenet ihr in dieser Thematik? Auf TikTok ist ein regelrechter Krief ausgebrochen zwischen der Süßstoffmafia, die ihre Süßstoffe als etwas Gesundes verkaufen wollen und der Rohgang, die korrekterweise sagt wir sollen unverarbeitet essen. Sagt eure Meinung dazu :pistol:

die meisten studien sagen sie sind über vielfache pfade schädlich

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jun 2025 09:19:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe die Problematik bei Fett.
Nicht bei Zucker / Kohlenhydraten.

Ich aß mein ganzes Leben schon sehr viel Zucker und Süßigkeiten. Ich reichere die Gummibärchen sogar mit Vitamin C an, weil sie dann noch gesünder sind und mir besser schmecken.

Ich habe mit Zucker noch nie Probleme gehabt.
Weder macht er mich müde, noch dick.
Bin sehr schlank, sehe extrem jung aus
und auch meine Tante aß ihr ganzes Leben schon sehr viel süßes. Heute ist sie über 90 und kerngesund.

Halte den Hype um Süßigkeiten für idiotische Propaganda.
Man sollte lieber Fett an den Pranger stellen.
Das ist das wahre Übel, welches zahlreiche Krankheiten verursacht.
Fett macht fett!

Alleine schon die Tatsache, dass unser Gehirn Zucker liebt, daran sieht man ja schon, dass mit diesem Anti-Zucker-Hype was nicht stimmen kann.

Warum will man dem Gehirn Zucker entziehen, wenn das Gehirn doch Zucker so sehr liebt?

Nur mit Fett kann der Körper nichts anfangen.

Deswegen wird es als Körperfett überall eingelagert und der Körper verfettet.

Zwar braucht der Körper auch Fett, aber nur kleinste Mengen. Und das auch nur Omega 3 und Omega 6 und nicht diese ganzen Transfette, die die Menschen zu sich nehmen.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 22 Jun 2025 09:56:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Das einzige was uns an Tiktok interessieren sollte ist der desaströse Einfluss auf unser Gehirn, besonders das junger Menschen.

2. Alle haben monetäre Absichten also wen kümmerts?

3. Rohkost ist nicht gesünder. Das Erhitzen bestimmter Nahrung hat uns evolutionär erst wirklich weiter kommen lassen.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jun 2025 10:04:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am So., 22 Juni 2025 11:56. Das einzige was uns an Tiktok interessieren sollte ist der desaströse Einfluss auf unser Gehirn, besonders das junger Menschen.

2. Alle haben monetäre Absichten also wen kümmerts?

3. Rohkost ist nicht gesünder. Das Erhitzen bestimmter Nahrung hat uns evolutionär erst wirklich weiter kommen lassen.

:thumbup:

:thumbup:

:thumbup:

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 22 Jun 2025 11:36:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Knorkell schrieb am So., 22 Juni 2025 11:56]1. Das einzige was uns an Tiktok interessieren sollte ist der desaströse Einfluss auf unser Gehirn, besonders das junger Menschen.

2. Alle haben monetäre Absichten also wen kümmerts?

[quote title=Knorkell 3. Rohkost ist nicht gesünder. Das Erhitzen bestimmter Nahrung hat uns evolutionär erst wirklich weiter kommen lassen. [/quote]

Wobei es eher die Möglichkeit und der Zugang rohe Kost durch Konservierung haltbar zu machen war.

Für Fleischgerichten und Pilzen mag Erhitzung wegen Krankheitserreger sinnvoll erscheinen, bei Gemüse ist es eigentlich schlicht sinnlos, weil man die Nährstoffe verkocht. Es geht nur um Bekömmlichkeit. Kohlrabi, Paprika, Tomaten, Karotten, Spinat - alles instant essfertig.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jun 2025 11:49:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 13:36

Wobei es eher die Möglichkeit und der Zugang rohe Kost durch Konservierung haltbar zu machen war.

Für Fleischgerichten und Pilzen mag Erhitzung wegen Krankheitserreger sinnvoll erscheinen, bei Gemüse ist es eigentlich schlicht sinnlos, weil man die Nährstoffe verkocht. Es geht nur um Bekömmlichkeit. Kohlrabi, Paprika, Tomaten, Karotten, Spinat - alles instant essfertig.

nö

so gut wie jedes gemüse enthält giftstoffe

manche mehr manche weniger

man verkocht gar nichts

auch schmeckt das meiste rohe zeug..einfach nur ätzend

auch besitzt der mensch keinen pansen um rohes zeug richtig aufzuschliessen

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Rosso](#) on Sun, 22 Jun 2025 13:46:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den Konsum unverarbeiteter Lebensmittel in den Fokus zu rücken ist die eine Sache.
Anekdotische Evidenz über wissenschaftliche Fakten zu stellen, Studien zu ignorieren oder so zu verbiegen, dass sie ins eigene Konzept passen, auf berechtigte Kritik trotzig und niveaulos zu reagieren, die andere.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jun 2025 14:05:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: auch besitzt der mensch keinen pansen um rohes zeug richtig aufzuschliessen
Gerade Ballaststoffe sollen das gesündeste sein was es gibt

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 22 Jun 2025 16:14:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 13:36

Wobei es eher die Möglichkeit und der Zugang rohe Kost durch Konservierung haltbar zu machen war.

Ich rede von der Steinzeit.

Hitze bricht bei pflanzlichen Nährstoffen Zellwände auf und macht das Groß an Nährstoffen die vorher unverdaut wieder ausgeschieden wurden erst zugänglich.

Bei tierischen Proteinen werden Nährstoffe durch die Denaturierung erst wirklich leicht verdaulich.

Zudem werden Aufnahmeinhibitoren wie Trypsin-Inhibitoren in Hülsenfrüchten oder Oxalsäure deaktiviert.

Unterm Strich sorgt erst das Erhitzen dafür, dass wir die Nährstoffe in Lebensmitteln wirklich verarbeiten können und nicht 70% unverdaut wieder ausscheiden. Bei Obst, Paprika, Broccoli, Spinat (je nachdem), Haferflocken oder Körnern ist es etwas anders, aber bei vielen Gemüsesorten und besonders bei Fleisch ist Erhitzen absolut sinnvoll. "Rohkost" ist halbesoterischer Quark und mehr gefährlich als nützlich. Ich kenne auch niemanden der nicht nach wenigen Jahren wieder damit aufgehört hat. Bestimmt leben einige Leute ganz toll mit ihrem Fuchsbandwurm von der letzten Bärlauchjagd. x(

Auch bei Karotten ist das Beta-Carotin erst komplett verfügbar wenn man sie erhitzt hat. Klar kann man sie roh essen. Ist genaugenommen aber unökonomisch.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 22 Jun 2025 17:24:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit dessen Eier sich an Wildbeeren befinden.

Bärlauch kann man völlig problemlos roh essen(schön aufm Brot mit Frischkäse oder zu Rührei), nur sollte man ihn wie alles abwaschen und nicht mit Maiglöckchen verwechseln. Sind halt Kräuter wie Petersillie oder Schnittlauch, die kocht man nicht.

Klar entsteht beim kochen eine Wechselwirkung, aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

Das ist kein schwarz-weiß Thema, sondern von der jeweiligen Art abhängig. Man muss Komplexität nicht immer für Meinungsstärke vereinfachen, gerade wenn es um wissenschaftliche Themen geht. (Damit meine ich nicht dich)

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jun 2025 18:10:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 19:24aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

das sind auch irrtümer

bestes beispiel ist die extrem lausige bioverfügbarkeit von sekundären pflanzenstoffe
der körper will sie gar nicht haben

deshalb werden sie bereits im darm glucuronidiert und dadurch aus dem verkehr gezogen
das ist auch der grund warum die leber das größtes organ im körper ist, damit alle diese
tollen sekundären pflanzenstoffe welche den darm überlebt haben, möglichst schnell
neutralisiert werden.

den leuten wurde eine romantische beziehung zu den sekundären pflanzenstoffen
eingetrichtert....blöderweise physiologisch will der körper sie gar nicht haben,

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 22 Jun 2025 18:38:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 19:24Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit dessen Eier sich an Wildbeeren befinden.

Bärlauch kann man völlig problemlos roh essen(schön aufm Brot mit Frischkäse oder zu Rührei), nur sollte man ihn wie alles abwaschen und nicht mit Maiglöckchen verwechseln. Sind halt Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch, die kocht man nicht.

Klar entsteht beim kochen eine Wechselwirkung, aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

Das ist kein schwarz-weiß Thema, sondern von der jeweiligen Art abhängig. Man muss Komplexität nicht immer für Meinungsstärke vereinfachen, gerade wenn es um wissenschaftliche Themen geht. (Damit meine ich nicht dich)

Fuchsbandwurm geht auch an Bärlauch. Selten aber es kommt vor. Waschen muss man ihn sowieso, dann lieber gleich mit heißem Wasser "abkochen".

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 22 Jun 2025 19:12:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am So., 22 Juni 2025 20:10HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 19:24aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

das sind auch irrtümer
bestes beispiel ist die extrem lausige bioverfügbarkeit von sekundären pflanzenstoffe
der körper will sie gar nicht haben
deshalb werden sie bereits im darm glucuronidiert und dadurch aus dem verkehr gezogen
das ist auch der grund warum die leber das größtes organ im körper ist, damit alle diese tollen sekundären pflanzenstoffe welche den darm überlebt haben, möglichst schnell neutralisiert werden.

den leuten wurde eine romantische beziehung zu den sekundären pflanzenstoffen eingetrichtert....blöderweise physiologisch will der körper sie gar nicht haben,

Ok, war mir nicht bewusst. Ist damit abgespeichert.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jun 2025 19:28:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&th=36239&goto=460400#msg_460400

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 22 Jun 2025 19:32:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am So., 22 Juni 2025 20:38HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 19:24Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit dessen Eier sich an Wildbeeren befinden.

Bärlauch kann man völlig problemlos roh essen(schön aufm Brot mit Frischkäse oder zu Rührei), nur sollte man ihn wie alles abwaschen und nicht mit Maiglöckchen verwechseln. Sind halt Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch, die kocht man nicht.

Klar entsteht beim kochen eine Wechselwirkung, aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

Das ist kein schwarz-weiß Thema, sondern von der jeweiligen Art abhängig. Man muss Komplexität nicht immer für Meinungsstärke vereinfachen, gerade wenn es um wissenschaftliche Themen geht. (Damit meine ich nicht dich)

Fuchsbandwurm geht auch an Bärlauch. Selten aber es kommt vor. Waschen muss man ihn sowieso, dann lieber gleich mit heißem Wasser "abkochen".

Nichtsdestotrotz ist ein Befall meines Kenntnisstandes äußert selten, selbst wenn man die Eier über den Verzehr zu sich nimmt.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 22 Jun 2025 21:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann schon sein. Ich werfe meinen Bärlauch trotzdem immer kurz in kochendes Wasser.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Piotr](#) on Mon, 23 Jun 2025 09:16:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am So., 22 Juni 2025 09:26

die meisten studien sagen sie sind über vielfache pfade schädlich

Kannst du das nochmal näher ausführen? Ist ein moderater Konsum von Süßstoff gefährlich? Mit moderat meine ich zwei bis drei Whey Shakes pro Tag, vllt einen Protein Riegel sowie ein Protein Joghurt oder Magerquark mit Flavour Powder. Laut ChatGPT kommt man so niemals über die Grenzwerte.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2025 09:54:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Immer dieses ewige Gejammere nach der
"Zauberpille".. LOL

Von den ganzen Meckerern: Wer von euch nimmt denn:

- Spermidin
 - hoch dosiertes Minox
 - hoch dosiertes B12
 - hoch dosierte Folsäure
 - hoch dosiertes Rizinusöl
 - 3 mm Dermastamp
 - Oreganoöl
 - Spiro
 - Dutasterid statt Finasterid
- u.s.w, u.s.f..

Fast niemand von diesen Meckerern hat jemals
alle Haarwuchsmittel komplett ausgeschöpft die es gibt.
Aber immer wieder meckern nach neuen Mitteln..

Mir wachsen gerade meine ganzen Haare wieder nach,
wo seit 20 Jahren nichts als blanke Haut war.

Also haben wir doch mehr als genug Heilmittel.
Warum verwendet die kaum jemand?

Stattdessen wird sich nur auf Fin und Minox konzentriert,
als wenn diese zwei Sachen schon alles wären
was wir haben.
Dabei gibt es noch sooo viel mehr.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Jun 2025 10:43:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 23 Juni 2025 11:54 Immer dieses ewige Gejammere nach der
"Zauberpille".. LOL

Von den ganzen Meckerern: Wer von euch nimmt denn:

- Spermidin
 - hoch dosiertes Minox
 - hoch dosiertes B12
 - hoch dosierte Folsäure
 - hoch dosiertes Rizinusöl
 - 3 mm Dermastamp
 - Oreganoöl
 - Spiro
 - Dutasterid statt Finasterid
- u.s.w, u.s.f..

Fast niemand von diesen Meckerern hat jemals
alle Haarwuchsmittel komplett ausgeschöpft die es gibt.
Aber immer wieder meckern nach neuen Mitteln..

Mir wachsen gerade meine ganzen Haare wieder nach,
wo seit 20 Jahren nichts als blanke Haut war.

Also haben wir doch mehr als genug Heilmittel.
Warum verwendet die kaum jemand?

Stattdessen wird sich nur auf Fin und Minox konzentriert,
als wenn diese zwei Sachen schon alles wären
was wir haben.
Dabei gibt es noch sooo viel mehr.

bist du im falschen thread oder was
:lol:

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [DetConan](#) on Mon, 23 Jun 2025 11:51:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am So., 22 Juni 2025 20:10HaartzIV schrieb am So., 22 Juni 2025 19:24aber etliche Leute überkochen regelrecht ihre Gemüse damit es weich ist und zerstören damit auch wieder viele Vitamine und wertvolle Pflanzenstoffe.

das sind auch irrtümer

bestes beispiel ist die extrem lausige bioverfügbarkeit von sekundären pflanzenstoffe

der körper will sie gar nicht haben

deshalb werden sie bereits im darm glucuronidiert und dadurch aus dem verkehr gezogen

das ist auch der grund warum die leber das größtes organ im körper ist, damit alle diese tollen sekundären pflanzenstoffe welche den darm überlebt haben, möglichst schnell neutralisiert werden.

den leuten wurde eine romantische beziehung zu den sekundären pflanzenstoffen eingetrichtert....blöderweise physiologisch will der körper sie gar nicht haben,

:thumbup:

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [DetConan](#) on Mon, 23 Jun 2025 11:52:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piotr schrieb am Mo., 23 Juni 2025 11:16pilos schrieb am So., 22 Juni 2025 09:26

die meisten studien sagen sie sind über vielfache pfade schädlich

Kannst du das nochmal näher ausführen? Ist ein moderater Konsum von Süßstoff gefährlich? Mit moderat meine ich zwei bis drei Whey Shakes pro Tag, vllt einen Protein Riegel sowie ein Protein Joghurt oder Magerquark mit Flavour Powder. Laut ChatGPT kommt man so niemals über die Grenzwerte.

Das soll moderat sein?? Was ist dann viel bei dir :lol:

Proteine tu ich aus Gottes Nahrung beziehen: Eier, Fisch, Fleisch ;)

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe

Posted by [Piotr](#) on Mon, 23 Jun 2025 16:24:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Mo., 23 Juni 2025 13:52Piotr schrieb am Mo., 23 Juni 2025 11:16pilos schrieb am So., 22 Juni 2025 09:26

die meisten studien sagen sie sind über vielfache pfade schädlich

Kannst du das nochmal näher ausführen? Ist ein moderater Konsum von Süßstoff gefährlich? Mit moderat meine ich zwei bis drei Whey Shakes pro Tag, vllt einen Protein Riegel sowie ein Protein Joghurt oder Magerquark mit Flavour Powder. Laut ChatGPT kommt man so niemals über die Grenzwerte.

Das soll moderat sein?? Was ist dann viel bei dir :lol:

Proteine tu ich aus Gottes Nahrung beziehen: Eier, Fisch, Fleisch ;)
Viel ist es in meinen Augen wenn Leute zusätzlich zu meinem Konsum ihren Flüssigkeitsbedarf komplett mit Zero Getränken decken. Da gibt es einige.

Klar ist es besser wenn man seinen Proteinbedarf komplett über die normale Ernährung deckt aber das ist mit Kindern nicht so einfach wenn man keine Lebensmittel wegwerfen will.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 23 Jun 2025 19:00:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ich auf die Inhaltsstoffe guter Proteinsupps schaue sieht mir das ziemlich nach Lebensmittel aus.
Ist mir nur zu teuer also müssens Eier, Käse, Nüsse und Hülsenfrüchte regeln.

Dogmatismus nix gut.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Piotr](#) on Mon, 23 Jun 2025 20:54:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mo., 23 Juni 2025 21:00Also wenn ich auf die Inhaltsstoffe guter Proteinsupps schaue sieht mir das ziemlich nach Lebensmittel aus.
Ist mir nur zu teuer also müssens Eier, Käse, Nüsse und Hülsenfrüchte regeln.

Dogmatismus nix gut.
wenn man es aufs Gramm Protein runter rechnet ist Eiweißpulver leider am Günstigsten (mit Magerquark verglichen. Fleisch/Fisch ist eh um einiges teurer). Mal abgesehen von Hülsenfrüchten, aber die würde ich eh nur als Ergänzung sehen, da kein vollständiges Aminosäurenprofil.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 24 Jun 2025 21:49:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe am Tag 3-5 verschiedene Eiweißquellen. Wird schon passen mit dem Aminoprofil.
Zumindest wächst alles wie gehabt.

Subject: Aw: Gottes Nahrung vs Süßstoffe
Posted by [hallowelt](#) on Thu, 03 Jul 2025 18:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am So., 22 Juni 2025 08:05Auf TikTok [...]
LOL
