



# Sugar sugar how you get so fly?

**ALTERN DURCH ZUCKER?  
WIE VIEL ZUCKER IST ZU VIEL?**

Dass Zucker der Figur-Killer No. 1 ist, ist klar! Dass Zucker uns neuerdings auch schneller altern lässt, ist vielleicht neu! Bisher wussten wir, dass vor allem Alkohol- und Nikotinkonsum unsere Haut schädigt. Laut Stiftung Warentest verbraucht der Durchschnittsbürger rund 90 Gramm Haushaltszucker am Tag, das sind umgerechnet rund 29 Stück Würfelzucker. Eindeutig zu viel – zu viel für unseren Körper, zu viel für unsere Haut.

## Glykation. Was ist das?

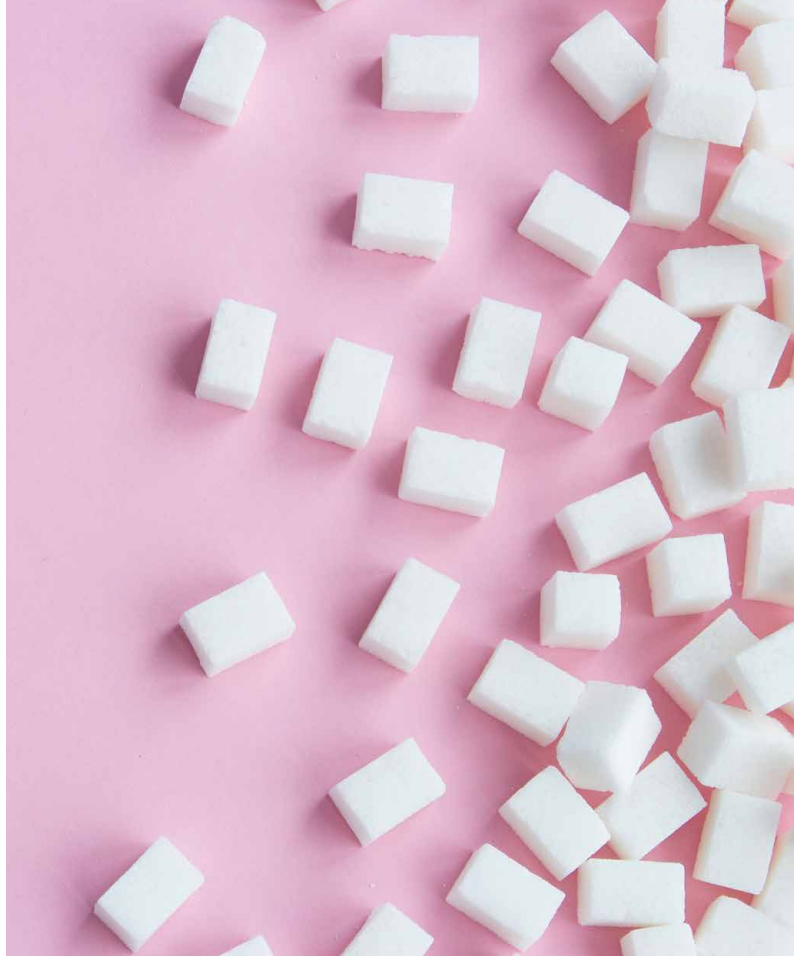
Neben Ernährungsexperten warnen mittlerweile auch Dermatologen vor zu viel Zuckerkonsum. Denn: Zucker beschleunigt die Hautalterung. Die sogenannte Glykation ist eine der Hauptursachen für die Entstehung von Falten und den Elastizitätsverlust. Bestimmte Zuckerarten führen zu einer „Verzuckerung“ von Gewebebestandteilen. Insbesondere Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und Kristallzucker (Saccharose) reagieren chemisch mit Proteinen oder Lipiden im Körper. Was passiert? Der angedockte Zucker setzt einen biochemischen Prozess in Gang und bildet dabei klebrige Endprodukte, die unsere Fasern verkleben, ja sogar erstarren lassen. Die Folge? Die verklebten Fasern können sich nicht mehr selbstständig vom Zucker befreien und verlieren somit ihre Fähigkeit, neue Hautzellen und neues Gewebe zu produzieren. Die Haut verliert folglich ihre Elastizität und Spannkraft. Das Ergebnis dieses Vorgangs können wir dann in Form von Falten im Spiegel betrachten. Dieser biochemische Prozess findet im Körper ab dem 30. Lebensjahr ohnehin statt, wird aber durch eine zuckerhaltige Nahrungsaufnahme weiter vorangetrieben.

## Wie viel Zucker ist zu viel?

Die gute Nachricht vorweg: Wir müssen nicht komplett auf Zucker verzichten. Es empfiehlt sich jedoch, auf die Menge zu achten. Dies gilt für offensichtlich zuckerhaltige Lebensmittel, aber auch für verarbeitete Lebensmittel. Fruchtojoghurts, Frühstücks-Cerealien, Wurstwaren und sogar Broterzeugnisse sind meist mit Zucker versetzt. Also Vorsicht vor der Zuckerfalle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, höchstens 5 Prozent der täglich benötigten Kalorienzufuhr in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Das entspricht – je nach Geschlecht, Größe und Gewicht – einer Menge von maximal 25 Gramm, also ca. 6 TL Zucker.

## So wird vorgebeugt!

Mit der Kombination aus gesunder, zuckerarmer Ernährung, einem ausgewogenen Lebensstil und einer auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Anti-Age-Pflege können wir zwar keine bestehenden altersbedingten Veränderungen reduzieren, aber neuen Fältchen und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Dazu gehören Produkte mit Feuchtigkeitsspendern



wie Hyaluronsäure sowie Antioxidantien als Radikalfänger. Regelmäßige Gesichtsmassagen kurbeln die Durchblutung der Haut an und lockern das Gewebe auf. Zugreifen sollten wir auch bei Lebensmitteln, die blutzuckersenkend auf den Körper wirken. Dazu zählen beispielsweise Zwiebeln, grünes Blattgemüse, Grapefruits, Blaubeeren, Hafer, Ingwer, Nüsse oder auch Gewürze wie Chili.



# mabelle

Abonnieren  
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

## Lieferadresse

## Zahlungsweise

 jährl. Lastschrift jährl. Rechnung

### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

## Antwort

per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@myBody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**

