

Kokosblütenzucker - Diabetes und Krebs vorbeugen



© ExQuisine - Fotolia.com

Kokosblütenzucker - Süsse aus der Kokosblüte

[Kokosblütenzucker](#) wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt. Schneidet man die Blütenknospe der Kokospalme an, tritt dort ein Saft aus, welcher als Kokosnektar bezeichnet wird.

Dieser Nektar wird in einem Behälter aufgefangen und entweder aufgekocht oder bei niedriger Temperatur mit einem so genannten Vakuum-Dampfkocher bearbeitet, um die Kokosblütenzuckerkristalle entstehen zu lassen. Eine Kokospalme kann so für über 70 Jahre Nektar hervorbringen.

Kokosblütenzucker - Nachhaltige Produktion

Gerade in Bezug auf Kokosfett oder [andere Kokosprodukte](#) entfachen immer wieder Diskussionen über die Nachhaltigkeit der Kokosplantagen. Es gibt nur wenige Hersteller, die Kokosprodukte wirklich nachhaltig und ökologisch produzieren.

Man sollte sich daher vor dem Kauf immer bei der entsprechenden Ölmühle oder Kokosblütenzuckerproduzenten erkundigen, ob dies der Fall ist.

Nachhaltig geführte Kokosplantagen schonen den Regenwald vor der Abholzung, während nicht nachhaltige Kokosplantagen meist auf dem Boden eines ehemaligen Regenwalds angepflanzt werden.

Ein wichtiger Punkt in Bezug auf eine nachhaltige Produktion ist jedoch auch, dass für die Herstellung von Kokosblütenzucker die Kokospalme nicht gefällt werden muss. Man benötigt demnach auch weniger Fläche, als wenn man ständig neue Kokospalmen anpflanzen

müsste.

So schreibt beispielsweise Bruce Fife, ND, Direktor des *Coconut Research Center* und Autor des Buches *“Coconut Cures”*:

Ein Farmer kann als Kind eine Kokospalme pflanzen und sein ganzes Leben diesen Baum abernten. Kokosnusssaison ist praktisch das ganze Jahr über, da der Baum permanent Früchte trägt. Künstliche Dünger und Pestizide werden beim Anbau von Kokospalmen in der Regel nicht verwendet.

Kleinbauern, die den grössten Teil der weltweiten Kokosernte verantworten, können sich nämlich normalerweise keine kostspieligen Chemikalien leisten und bevorzugen es daher, der Natur ihren Lauf zu lassen.

Als natürliches Düngemittel werden häufig verrottende Kokosnussschalen und Palmwedel verwendet. Aus diesen Gründen muss man klipp und klar feststellen, dass der Anbau von Kokosnüssen – und somit auch die Nektargewinnung – sehr umweltfreundlich und nachhaltig ist.

Kokosblütenzucker - Niedriger glykämischer Index

Kokosblütenzucker ist vor allem wegen seinem sehr geringen glykämischen Wert bekannt geworden. Der glykämische Wert eines Lebensmittels gibt an, wie stark dieses den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.

Niedrig-glykämische Nahrungsmittel sind für unser Wohlbefinden sehr förderlich, da sie keinen rapiden sondern einen langsamen und gleichmässigen Anstieg des Blutzuckerspiegels hervorrufen.

Hoch-glykämische Lebensmittel verursachen hingegen einen Anstieg des Blutzuckers innerhalb kürzester Zeit. [Haushaltszucker](#) und viel Lebensmittel, die isolierte Kohlenhydrate enthalten, zählen zu den hoch-glykämischen Lebensmitteln.

Hohe Blutzuckerwerte, die durch hoch-glykämische Lebensmittel hervorgerufen werden, lässt die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse auf Hochtouren arbeiten, um die Insulinausschüttung voranzutreiben.

Die Bauchspeicheldrüse wie auch die Körperzellen, die mithilfe des Insulins die Glucose aufnehmen, können durch den häufigen Verzehr hoch-glykämischer Nahrung überlastet werden. [Diabetes Typ 2](#), Hypoglykämie und [Insulinresistenz](#) sind die Folgen.

Das Insulin ist dazu da, um die Glucose aus dem Blut in die Zellen zu befördern (die Energie zu verteilen) und so den [Blutzuckerspiegel zu senken](#). Wird nun nach dem Verzehr eines hoch-glykämischen Lebensmittels viel mehr Insulin ausgeschüttet, als dies nach dem Verzehr

eines niedrig-glykämischen Lebensmittels der Fall ist, sinkt der Blutzuckerwert in Kürze auf ein Minimum.

Dieser geringe Glucosespiegel liegt meist sogar noch unter dem Blutzuckerwert vor der Mahlzeit.

Dieser Mechanismus erklärt, weshalb der Verzehr von hoch-glykämischen Produkten zur Gewichtszunahme beiträgt – durch den geringen Blutzuckerspiegel entsteht nämlich ein neues Hungergefühl. Die Achterbahnfahrt des Blutzuckers nach dem Verzehr von hoch-glykämischen Lebensmitteln führt dazu, dass man im Laufe des Tages automatisch mehr isst.

Kokosblütenzucker fördert im Vergleich zu hoch-glykämischen Süßungsmitteln eine langsamere Energieausschüttung, die einerseits länger sättigt und andererseits keine Zuckerhochs und -tiefs verursacht. Daher ist Kokosblütenzucker auch ausgezeichnet für Diabetiker geeignet.

Kokosblütenzucker - Nährstoffreich und gesund

Kokosblütenzucker kann durch seinen niedrigen glykämischen Wert nicht nur dazu beitragen, das Risiko für Diabetes oder Insulinresistenz zu reduzieren. Einige Studien aus Kanada, Frankreich und Italien haben zudem gezeigt, dass der Konsum hoch-glykämischer Lebensmittel [das Risiko für Brustkrebserkrankungen](#) erhöht.

Eine amerikanische Studie erkannte in diesem Zusammenhang ausserdem [ein gesteigertes Darmkrebsrisiko](#). Mehr dazu finden Sie auch in diesem Text: [Krebs durch Insulin](#)

Darüber hinaus hängt eine hohe glykämische Belastung laut wissenschaftlichen Studien auch mit einem höheren Risiko für [Gallenblasenerkrankungen](#) zusammen.

Kokosblütenzucker weist nicht nur einen niedrigen glykämischen Wert auf, sondern er ist ausserdem ein sehr nährstoffreiches Süßungsmittel. Er ist reich an Kalium, [Magnesium](#), [Eisen](#), Bor, [Zink](#), Schwefel und Kupfer. Auch diese Mineralstoffe und Spurenelemente machen Kokosblütenzucker zu einer gesunden Alternative zu herkömmlichem [Zucker](#).

Verwendung und Geschmack von Kokosblütenzucker

Das tolle an Kokosblütenzucker ist, dass man ihn 1:1 wie braunen Zucker verwenden kann. Kokosblütenzucker schmeckt ausserdem nicht nach Kokos - wie der Name vielleicht vermuten lässt - sondern hat einen kräftigen, caramelligen Geschmack.

Achten Sie beim Kauf von Kokosblütenzucker vor allem auf seine Reinheit. Manche Kokosblütenzuckerprodukte werden mit anderen Zuckern gestreckt. Und wie oben bereits erwähnt, sollte man auch auf einen nachhaltigen Anbau wertlegen.

Ihre Fern-Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Dann empfehlen wir Ihnen die Akademie der Naturheilkunde.

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [auf der Webseite](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- Linus Pauling Institute "[Glycemic Index and Glycemic Load](#)" (Glykämischer Index und glykämische Last.) ([Quelle als PDF](#))
- Tsai CJ *et al.*, "[Glycemic load, glycemic index, and carbohydrate intake in relation to risk of cholecystectomy in women.](#)" Gastroenterology. 2005 Jul;129(1):105-12. (Glykämische Last, glykämischer Index und Kohlenhydrat-Aufnahme im Verhältnis zum Risiko der Cholezystektomie bei Frauen.) ([Quelle als PDF](#))
- Tsai CJ *et al.*, "[Dietary carbohydrates and glycaemic load and the incidence of symptomatic gall stone disease in men.](#)" Gut. 2005 Jun;54(6):823-8. (Kohlenhydrate, glykämische Last und die Inzidenz symptomatischer Gallensteinerkrankungen bei Männern.) ([Quelle als PDF](#))
- Ludwig DS. "[Dietary glycemic index and the regulation of body weight.](#)" Lipids. 2003 Feb;38(2):117-21. (Glykämischer Index und die Regulierung des Körpergewichts.) ([Quelle als PDF](#))
- Carolanne Wright "[Coconut Sugar: Enjoy the New Star Among Low Glycemic Sweeteners](#)" NaturalNews Oct. 21, 2012 (Kokosnusszucker: Geniessen Sie den neue Star unter den niedrig-glykämischen Süsstoffen) ([Quelle als PDF](#))