



Honig in der menschlichen Ernährung

Sehr oft werden, wenn es um die Ernährung geht, Zucker und Honig "in einen Topf geworfen" und behauptet, dass Honig genauso schädlich sei wie Zucker. Dabei ist Honig viel mehr, als nur ein süßer Brotaufstrich.

Für die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers ist es nicht nur wichtig, dass einzelne Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden, sondern auch in welcher Form sie dem Organismus angeboten werden. Honig ist kein isolierter Nährstoff und unterscheidet sich deshalb in seiner chemischen Zusammensetzung und auch in seiner Wirkung auf den menschlichen Organismus sehr stark vom isolierten Zucker. Gerade die Enzyme, die Mineralstoffe und Spurenelemente sowie die in Spuren vorhandenen Aminosäuren, Vitamine (Vitamin B1) und organische Säuren machen den Honig zu einem unverzichtbaren Bestandteil der menschlichen Ernährung.

Schon Hippokrates, Vater der Heilkunde und berühmter Arzt des Altertums, wusste den Wert des Honigs zu schätzen. Seine positive Wirkung auf unseren Körper ist auch heute noch unbestritten.

Die Behauptung, dass Honig verstärkt zu Karies führt, ist nicht erwiesen. Beim Vergleich mit dem Haushaltszucker schneidet Honig auf Grund seines Gehalts an Inhibinen (Glucose-Oxidase) und Propolis sogar eher besser ab.

e.r.

Copyright © 2010 Landesverband Bayerischer Imker e.V.