



Elisa Täufer



Loreen Eiffler

# Zuckerfrei mit Kindern

Über 70 einfache Rezepte für die ganze Familie



Ohne  
Haushaltszucker  
und künstliche  
Süßstoffe

**riva**

Elisa Täufer



Loreen Eiffler

# Zuckerfrei

mit Kindern



Elisa Täufer



Loreen Eiffler

# Zuckerfrei mit Kindern

Über 70 einfache Rezepte für die ganze Familie

Ohne  
Haushaltszucker  
und künstliche  
Süßstoffe

**riva**

# Inhalt



|  |     |
|--|-----|
| Vorwort .....  | 5   |
| Wie Fräulein Immersatt begann .....                  | 6   |
| Warum zuckerfrei? .....                              | 7   |
| Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert ..... | 8   |
| Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum .....          | 10  |
| Zuckerersatzstoffe .....                             | 12  |
| Warum Zucker so verlockend ist .....                 | 16  |
| Versteckte Zucker entlarven .....                    | 17  |
| Die Ernährung von Kindern .....                      | 21  |
| 5 Schritte in dein zuckerfreies Leben .....          | 27  |
| Praktische Hilfen .....                              | 37  |
| Rezepte .....  | 41  |
| Das bin ich: Elisa .....                             | 186 |
| Das bin ich: Loreen .....                            | 187 |
| Danksagung .....                                     | 188 |
| Rezeptübersicht .....                                | 190 |



# Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Deine Suche hat ein Ende, du hältst mich endlich in deinen Händen: dein Buch für ein zuckerfreies Leben. Dein Buch für mehr Wissen und mehr Tipps. Dein Buch mit tollen und einfachen Rezepten, die der ganzen Familie schmecken.

Es ist unser Herzensprojekt, welches wir hier auf diesen Seiten verewigen. Wir, das sind Elisa und Loreen. Wir sind Mamas, Ernährungsberaterinnen und Bloggerinnen. Wir sind mit Spaß und Freude dabei, dir ein gesundes und ausgewogenes Leben zu zeigen. Ein Leben, was dir und deinen Kindern guttut.

Es ist nicht zu übersehen: Die Menschen in den Industrienationen werden immer dicker und kranker. Zwar werden wir auch immer älter, aber die Krankheitsrate steigt gleichzeitig. Und ebenso nehmen die Krankheitsarten zu. Schlanke und fitte Menschen sind eine Seltenheit, obwohl wir uns irgendwie alle im Fitnesswahn befinden. Die meisten schleppen Fettpölscherchen mit sich herum und haben wenig Lust auf Sport und Bewegung.

In den letzten Jahren haben wir uns viel mit dem Thema Ernährung beschäftigt. Von modernen Diäten bis hin zu innovativen Sportprogrammen, wir testeten vieles. Mit unseren Kindern kam dann der helle Wahnsinn auf uns zu. Das Thema Zucker interessierte uns dabei besonders. Daher machten wir uns schlau und arbeiteten uns mehr und mehr in dieses Thema ein. Umso mehr wir lasen, desto klarer erkannten wir die erschreckende Tatsache, dass viele einfach nicht über das Thema Bescheid wissen.

Immer mehr Kinder erkranken an Diabetes Typ 2. Es ist mittlerweile eine viel zu häufige Krankheit unter

Jugendlichen geworden. Adipositas, also Fettleibigkeit, verbreitet sich hierzulande unter Jugendlichen ebenfalls immer weiter. Warum ist das so? Ernähren wir uns alle so falsch? Die Antwort ist leicht: JA, das tun wir leider. Aus Unwissenheit.

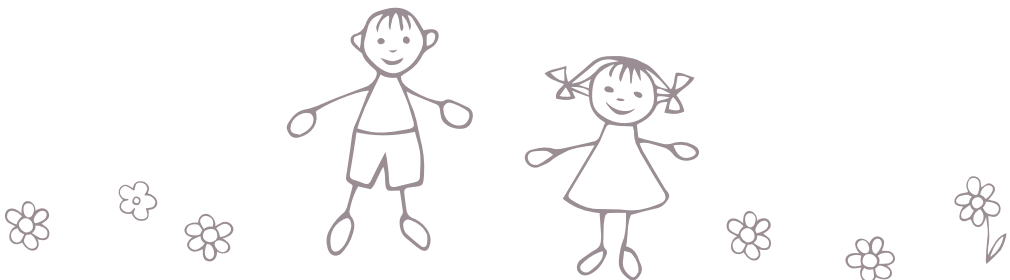
Wir haben es uns mit unserem Blog Fräulein Immersatt zur Aufgabe gemacht, unsere Leser mit Rezepten und vielen wissenswerten Tipps rund um ein zuckerfreies Leben zu versorgen und zu erfreuen. Wir möchten euch ermutigen, ein zuckerfreies Leben in die Tat umzusetzen, was gar nicht so schwer ist, wie es sich anhört.

Gerade Kinder liegen uns sehr am Herzen, da sie oft Opfer falscher Ernährung sind. Sie sind auf uns angewiesen. Wir sollten ihnen zeigen, wie sie gesund bleiben und dabei zu genießen lernen. Wir möchten Kindern und ihren Eltern helfen, sich täglich ausgewogen und lecker zu ernähren.

Fräulein Immersatt steht euch mit Rat und Tat zur Seite, aus ganzem Herzen. Wir sind Mamas, verstehen den stressigen Alltag mit Kindern sehr gut, weil wir ihn selbst täglich erleben. Wir kennen die schlaflosen Nächte und die Kuscheitage mit krankem Kind. Wir kennen das alles. Und trotzdem wollen wir dir zeigen, wie du es schaffen kannst, leicht und zuckerfrei zu leben. Es ist möglich!

Wir wünschen dir unheimlich viel Spaß beim Lesen unseres Buches und hoffen, dass dir unsere Tipps helfen und dir viele unserer Rezepte genauso gut schmecken wie uns.

**Bleib gesund und munter!**



# Wie Fräulein Immersatt begann



Fräulein Immersatt würde es ohne die heutige digitale Welt und ohne Social Media gar nicht geben. Denn Elisa und Loreen, die Gesichter hinter diesem süßen Fräulein, haben sich genau in dieser digitalen Welt kennengelernt. Wir können heute eigentlich gar nicht mehr genau sagen, wie wir uns dort gefunden haben, aber aufgrund gemeinsamer Interessen wie gesunder Ernährung und Sport folgten wir einander und verfolgten so auch das Leben der Anderen.

2016 stellten wir fest, dass wir tatsächlich zeitgleich schwanger waren – eine weitere Gemeinsamkeit. Wir tauschten uns immer mehr aus über Themen wie eine ausgewogene Ernährung oder auch Sport in der Schwangerschaft und natürlich ebenso über unseren Alltag. Es war einfach schön, dass sich hier zwei vermeintlich fremde Frauen fanden und so viel Gesprächsstoff hatten. Aber dann nahm die Geschichte von Elisa und Loreen noch einmal eine ganz neue Wendung.

Im Dezember 2016 traf Loreen, die eigentlich in Lünen wohnt, aber gerade aufgrund geschäftlicher Termine ihres Mannes in Hamburg war, in einem kleinen Café in Hamburg auf Elisa. Sie erkannten sich direkt und begrüßten sich freudestrahlend mit den Worten: »Das gibt's doch nicht...«. Von dieser Sekunde an standen unsere Handys kaum noch still. Es fing an mit Nachrichten und endete in endlos langen Telefonaten über Gott und die Welt. Im Vordergrund stand auch hier immer die gesunde Ernährung. Nun, da wir beide Mamas waren, wurde das Thema Ernährung noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive beleuchtet. Es ging von nun an nicht mehr nur um die eigene Lebensweise, sondern auch um die unserer Kinder.

Aber auch andere Zufälle ließen uns schmunzeln und immer mehr glauben, dass unsere Begegnung eben kein Zufall war: Sei es das exakt gleiche Tattoo-Motiv auf unserem Körper, der ähnliche berufliche Lebenslauf oder aber eben auch der große Wunsch, etwas erschaffen zu wollen, mit dem wir informieren, inspirieren und in erster Linie helfen können. Nach stundenlangen Gesprächen und vielen Ideen stand endlich fest, es ist Zeit, zu handeln. Am 21. November 2017 startete unser Blog Fräulein Immersatt.

Das Wort »Immersatt« stand schnell fest. Es sollte eben nicht um irgendwelche Diäten gehen, sondern um einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil. »Immer satt mit gesunden Lebensmitteln« war von nun an die Devise. Tja, und auch das »Fräulein« war schnell entschieden. Schließlich sollten besonders Eltern bzw. ihre Kinder erreicht werden. Es sollte sich weniger um eine Marke, vielmehr um eine kleine Persönlichkeit handeln. Ein kleines, freches Mädchen, das dich verschmitzt anlächelt und dir mit Rat und Tat zur Seite steht.

Fräulein Immersatt ist unsere große Leidenschaft, unser Baby. Vielleicht wurde an dem besagten 21. November nicht nur Fräulein Immersatt, sondern auch ein kleiner Teil von uns neu geboren ...

*Warum zuckerfrei?*





Die Chemiker unter uns sehen es ganz einfach: Im Grunde ist Zucker nur ein Kohlenhydrat. Dabei wird unterschieden zwischen Einfachzucker, wie Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose), und Zweifachzucker, wie zum Beispiel unser Haushaltszucker (Saccharose). Dieser besteht sowohl aus Glukose als auch aus Fruktose. Zweifachzucker bedeutet: Es gibt zwei Zuckermoleküle, das heißt die doppelte Menge.

Zucker gibt es seit Tausenden von Jahren. Das Zuckerrohr wurde schon 500 v. Chr. in China und Indien

angebaut. Die Gewinnung von Zucker aus unserer bekannten Zuckerrübe begann erst im 18. Jahrhundert. Der Mensch hat seine Gier nach Süße lange Zeit nur über Obst gestillt. Und das auch noch selten, denn Obst gehörte zu den Luxusgütern. Nicht jede Bevölkerungsschicht hatte die Möglichkeit, ausreichend und gesund zu essen. Getreide stand daher oft auf dem täglichen Speiseplan.

Heutzutage ist Zucker zu einem der größten Probleme unserer Ernährung geworden. Das Problem betrifft uns alle und es betrifft uns überall auf der Welt.

80

Prozent

aller Lebensmittel im Supermarkt enthalten zugesetzten Zucker

15

Stück

Würfelzucker sind in manchen Limos enthalten

35

Kilogramm

Zucker isst jeder Deutsche pro Jahr an Zucker

Ärzte und Ernährungswissenschaftlicher werden nach und nach aufmerksamer auf die Verbreitung von Krankheiten, die in Zusammenhang mit Zucker stehen. Einige Länder haben bereits versucht, den Zuckerkonsum über eine Zuckersteuer einzudämmen. So wurden zuckerhaltige Lebens-

mittel um ein Vielfaches teurer. Ein Modell auch für Deutschland?

Um zu verstehen, was Zucker in unserem Körper alles auslöst, müssen wir seine Wirkungsweise beleuchten. Wir müssen begreifen, warum er so schädlich für uns ist.

## Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert

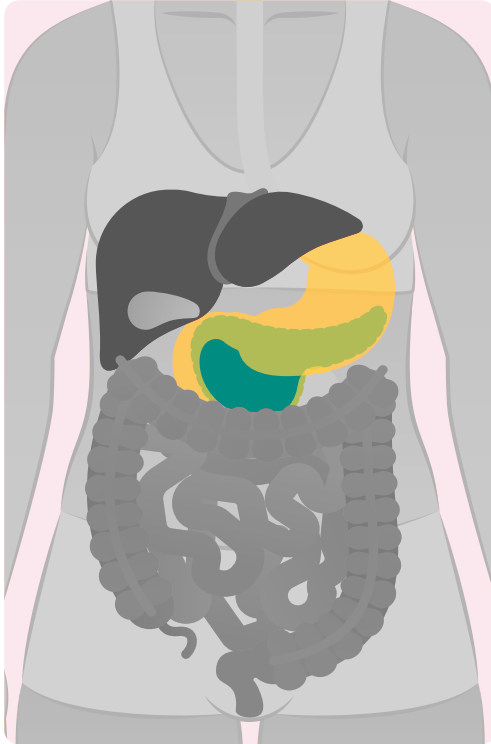
Essen wir Zucker oder Speisen mit Zucker gelangt dieser, wie jedes andere Nahrungsmittel auch, zuerst einmal in unseren Mund. Dort werden die Geschmacksknospen aktiviert. »Süß« ist eine unserer fünf Geschmacksempfindungen neben bitter, sauer, salzig und umami (würzig).

Als nächstes gelangt der Zucker in den Magen, wo unsere Nahrung zerlegt wird, und dann weiter in den

Dünndarm. Über die Dünndarmwand gelangt der Zucker auch in unser Blut. Wir brauchen Energie und Zucker ist unter anderem ein Energielieferant. Allein unsere Gehirnzellen brauchen täglich 140 Gramm Glukose. Die Glukose muss also in die Zellen transportiert werden. Kein Problem, unsere Bauchspeicheldrüse hat den Auftrag verstanden und produziert Insulin. Dieses Hormon ist eine Art Schlüssel, das die

Zellen »aufschließt«. Überschüssiger Zucker wird eingelagert. Man könnte ihn ja später noch gebrauchen. Also ab damit in die Fettzellen. So weit, so gut.

Essen wir z.B. einen Apfel, braucht unser Körper eine gewisse Zeit, um diesen in seine Einzelteile zu



zerlegen. Es gibt Faserstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Flüssigkeit und so weiter: Der Zucker gelangt somit langsam in unser Blut. Kein Stress für die Bauchspeicheldrüse. Anders ist es, wenn wir zum Beispiel Weingummi essen. Der kristallisierte, industrielle Zucker ist schon in seine Bestandteile zerlegt. Er liegt damit in seiner reinsten Form vor:

Unser Körper wundert sich nun, denn er muss den Zucker gar nicht erst zerlegen. Doch die Bauchspeicheldrüse kommt aus der Arbeit nicht mehr raus. Sie muss sehr viel Insulin produzieren. Der industrielle Zucker ist nämlich einfach in unser Blut gerauscht. Ohne Bremse, ohne Schranke. So viel Energie brauchen die Zellen gar nicht. Also gilt: jeglichen Überschuss einfangen und ab in die Fettdepots damit.

Es ist ein großer Unterschied, ob wir natürlichen Zucker oder industriell hergestellten Zucker zu uns nehmen. Heutzutage versteckt sich der industrielle Zucker in fast allen Lebensmitteln. Wir nehmen ihn also sehr häufig unbewusst zu uns. Dazu zählen nicht nur die Süßigkeiten, die wir uns ab und an gönnen. Nein, wir sprechen von Käse, Joghurt, Wurst, Tiefkühlgerichten, Backwaren, Soßen, Getränken und und und. Die Liste ist unendlich lang. Mindestens drei von vier Produkten ist Zucker zugesetzt. Erschreckend, oder?

Zuckerkonsum kann zu einer Sucht werden. Entscheidest du dich, ihm Lebewohl sagen, sind sogar richtige Entzugserscheinungen normal. Der Körper fordert den Zucker regelrecht ein. Den Zustand der Unterzuckerung nennt man »Sugar-Blues«. Man fühlt sich groggy und müde, so richtig abgeschlagen eben. Den sogenannten »Heißhunger« hattest du sicherlich auch schon einmal? Unser Gehirn ist darauf programmiert und wir können dann an nichts anderes denken als an etwas Süßes. Dies tritt sogar auf, wenn wir vorher vermeintlich nichts Süßes gegessen haben, aber in unserer Fertiglasagne war eben doch Zucker. Wir wollen dann nur eins, und zwar mehr: Ernähren wir uns viel und oft von zuckerhaltigen Lebensmitteln, kann dies schwerwiegende Folgen haben.

70

Gramm

Zucker essen wir täglich im Durchschnitt. Empfohlen sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) 25 Gramm.

# Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum

Zu viel Zucker macht dick, das weiß jeder. Aber was stecken noch für Gefahren hinter einem übermäßigen Zuckerkonsum? Welche Krankheiten können wohlmöglich durch zu viel Zucker gefördert werden? Und hat der Zucker tatsächlich auch Auswirkungen auf unsere Psyche? Genau diese Fragen haben wir uns in der Vergangenheit gestellt. Wir haben recherchiert und die Antworten hierzu haben uns schockiert.

Fangen wir doch einmal mit der ersten Behauptung an: Zucker macht dick. Aber warum eigentlich? Schließlich hat Zucker im Vergleich zu seinem Kollegen, dem Fett, deutlich weniger Kalorien. Dennoch gibt es einen ganz entscheidenden Faktor, warum Zucker uns dick macht. Kurz zusammengefasst: Wenn du Zucker isst, steigt dein Blutzuckerspiegel an. Die Insulinausschüttung findet statt, damit die Kohlenhydrate in die Zellen geschleust werden. Dein Körper kann aber diese Fülle an Süße gar nicht aus deinem Blutkreislauf herausbefördern und speichert sie als Körperfett. Zudem führt die Insulinausschüttung zu den dir vielleicht bekannten Heißhungerattacken und setzt so immer und immer wieder den Kreislauf des Überessens in Gang. Übergewicht bzw. Adipositas ist dabei längst nicht mehr die einzige Folge eines übermäßigen Zuckerkonsums. Denn zu viel Zucker macht dich nicht nur dick, sondern auch krank.



Es gibt mittlerweile zahlreiche Erkrankungen, die durch zu viel Zucker ausgelöst oder gefördert werden können:



## Karies und Zahnbeschwerden

Neben dem Übergewicht ist das wohl die mit Abstand bekannteste Folgeerscheinung von zu viel Zuckerkonsum. »Kind, iss nicht so viele Süßigkeiten, sonst bekommst du schlechte Zähne.« Jeder von uns hat auch diesen Satz schon einmal gehört, oder? Und es ist leider kein Märchen, welches dir deine Eltern gemeinerweise erzählt haben. Jeder Zahnarzt würde dir bestätigen, dass Zucker ein wahrer Zahnkiller ist.

Natürlich greifen nicht nur süße Lebensmittel deine Zähne an, sondern auch die zuckerhaltigen Getränke. Gerade bei den Kleinsten sollten wir darauf achten, dass sie süße Getränke (Folgemilch, Säfte und Co.) nicht aus ihrer Babyflasche nuckeln – schon gar nicht nachts, wenn die Zähne nach dem Verzehr nicht geputzt werden. Karies selbst ist eine Erkrankung deiner Zähne, die durch den Stoffwechsel von Bakterien entsteht. Karies entsteht genauer gesagt, wenn die im Zahnbelag enthaltenen Bakterien über einen langen Zeitraum hinweg Zucker aus deiner Nahrung in Säure umwandeln. Diese Säure macht deinen Zahnschmelz porös, so dass kleine Mikroorganismen in den Zahn eindringen und zerstören können. Und schon hast du Karies. Diese Übersäuerung kann sich außerdem negativ auf den Zahnhalteapparat auswirken und Erosionen am Zahn hervorrufen.

## Diabetes

Bei Diabetes, auch »Zucker« genannt, wird zwischen Diabetes Mellitus Typ 1 und Typ 2 unterschieden. Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die häufig bereits in der Jugend auftritt, auch »juvener Diabetes« genannt. Die Bauchspeicheldrüse kann

hier aufgrund körpereigener Fehlmechanismen das Hormon Insulin nicht selbst herstellen, weshalb es zu einem absoluten Insulinmangel kommt. Die Ernährung oder der Zuckerkonsum der Betroffenen spielen hierbei keine Rolle.

Ganz anders sieht es beim Diabetes Typ 2 aus. Hier liegt die Ursache tatsächlich sehr oft in einer Fehlernährung und/oder im Bewegungsmangel des Patienten begründet. Wir versuchen es einmal in ganz einfachen Worten zu erklären. Aufgrund der Überernährung herrscht in deinem Körper ständig ein hoher Blutzuckerspiegel. Deine Bauchspeicheldrüse schütet wieder und wieder Insulin aus. Der viel zu hohe Insulinspiegel in deinem Körper führt dazu, dass der Sensibilitätsverlust gegenüber Insulin weiter ansteigt. Nach einiger Zeit versagen dann die insulinproduzierenden Zellen aufgrund der starken Überbelastung.

Diabetes manifestiert sich durch die sinkende Fähigkeit deines Körpers, Blutzucker abzubauen. Aber – und jetzt kommt es: Diabetes Typ 2 kann gerade zu Beginn der Erkrankung gut behandelt werden. Wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt, kann durch eine kohlenhydrat- bzw. zuckerreduzierte Ernährung und vermehrter körperliche Aktivität der Erkrankung entgegengewirkt werden.

Vielleicht haben wir dir bis zu diesem Punkt noch gar nicht so viel Neues erzählt. Vielleicht waren dir diese Gefahren bei Zuckerüberkonsum sogar bereits bekannt. Du fragst dich vielleicht auch gerade, was in aller Welt uns an diesen Gefahren so schockiert hat. Nun, je mehr wir uns mit dem Thema Zucker und seine Auswirkungen in unserem Körper beschäftigten, desto mehr Gefahren wurden aufgedeckt. Sei es der allgemein bekannte Bluthochdruck, welcher in der Vergangenheit auf einen zu hohen Salzkonsum zurückgeführt wurde – mittlerweile weiß man nämlich, dass der Hauptverantwortliche auch hier Zucker heißt –, oder aber die heute stark verbreiteten Darmprobleme und Unverträglichkeiten. Auch hier soll es einen Zusammenhang mit dem viel zu hohen Kohlenhydrat- bzw. Zuckerkonsum in unserer Gesellschaft geben. Zu viel Zucker in deinem Körper führt außerdem zu Haut- und Haarproblemen und soll ebenso Alzheimer und Depressionen fördern.

Und auf zwei weitere mögliche Gefahren des Zuckers möchten wir noch etwas Genauer eingehen.

## Krebs

Ja, du hast richtig gelesen. Die Krankheit, welche uns Deutschen am meisten Angst einjagt, soll etwas mit unserem Zuckerkonsum zu tun haben. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine zuckerreiche Ernährung bei der Entstehung und beim Wachstum von Krebszellen eine große Rolle spielt. Denn, um leben zu können, brauchen sie Zucker: Er ist sozusagen der perfekte Treibstoff. Ein hoher Blutzucker, wie er in deinem Körper entsteht, wenn du Süßigkeiten, Weißbrot usw. isst, soll ideal sein für jegliches Zellwachstum. Zucker und Krebs stehen demnach in einer engen Verbindung miteinander: Steigt der Insulinspiegel, fühlen sich Krebszellen eben besonders wohl. Aus ruhenden können dann aktive Krebszellen werden. Und ist der Krebs erst einmal da, soll der Zucker die Metastasenbildung deutlich erhöhen. Unser Fazit für dich: Krebs liebt Zucker!

## Zuckersucht

Die Sucht nach Süßem, nach Schokolade und schlichtweg Zucker wurde in der Vergangenheit mehr oder weniger belächelt. Aber ähnlich wie Alkohol und Nikotin gilt Zucker mittlerweile nicht mehr nur als gesundheitsschädlich. Es ist tatsächlich bewiesen, dass Zucker abhängig macht. Studien im Bereich der Hirnforschung belegen, dass der Heißhunger auf immer mehr Zucker einem (Drogen-)Kick ähnelt.

Wir wissen, dieser Vergleich ist sehr radikal, aber real. Zucker löst in deinem Gehirn die Ausschüttung von Opioiden und Dopamin aus. Opioide sind Substanzen, die anregend wirken. Sie machen gute Laune, entspannen dich und wirken sogar schmerzstillend. Außerdem regen sie dein Verlangen nach immer mehr Zucker an.

Und Dopamin? Tja, vielleicht hast du auch das schon mal irgendwo gehört? Richtig, im Zusammen-

hang mit Kokain! Zucker regt demnach also ähnliche Belohnungsmechanismen an wie eine der stärksten, illegalen Drogen, die es gibt. Und genau diese Tatsachen haben uns vor einiger Zeit sprachlos gemacht. Diese Sprachlosigkeit hat uns nicht nur zum Nachdenken, sondern auch zum Handeln inspiriert. Wir wollten das nicht. Wir wollten weder für uns noch für

unsere Kinder auch nur einen einzigen Punkt aus dieser Auflistung verursachen oder vorantreiben. Uns ist natürlich bewusst, dass wir den Zucker nicht komplett aus unserem Leben verbannen können, aber wir können ja zumindest versuchen, dass wir ihn in möglichst geringen Mengen zu uns nehmen. Es muss doch noch andere Möglichkeiten für ein »süßes Leben« geben.

## Zuckerersatzstoffe

Wenn du nun nach einer für dich geeigneten Alternative suchst, um deinen Zuckerkonsum zu reduzieren oder sogar komplett zu ersetzen, gibt es mittlerweile zahlreiche Zuckerersatzstoffe auf dem Markt. Um da einen Überblick zu behalten, möchten wir dir hier einige dieser alternativen Süßungsmittel vorstellen und dir Vor- und Nachteile aufzählen.

Es gibt grundsätzlich zwei unterschiedliche Arten von Zuckerersatzstoffen. Sie unterscheiden sich in der Menge der enthaltenen Kalorien bzw. darin, wie gut die Kohlenhydrate für den menschlichen Organismus aufgeschlossen werden können.

Zunächst stellen wir dir einmal Zuckerersatzstoffe vor, die keine oder sehr wenige Kalorien haben und aus denen folglich auch keine bzw. wenig Energie gewonnen wird.

### Stevia

Beschreibung: Süßkraut aus Paraguay, in Form von Streusüße, Flüssigkeitsextrakt oder Blättern erhältlich

**Kalorien auf 100g: 0 | Süßkraft x-mal Zucker: 300**

+

Stevia ist grundsätzlich ein rein pflanzliches Produkt, eignet sich für die kalte und warme Küche

-

die Verarbeitung vom Steviablatt hin zur Streusüße ist ein aufwändiger, chemischer Prozess, sehr eigener Geschmack (etwas bitter, erinnert an Lakritz), eignet sich nur bedingt zum Backen

### Erythrit

Beschreibung: Zuckeralkohol, wird durch Fermentation gewonnen

**Kalorien auf 100g: 20 | Süßkraft x-mal Zucker: 0,7**

+

wird in der Regel sehr gut vertragen, auch für Diabetiker geeignet, gilt als Fänger von freien Radikalen in deinem Körper

-

der natürlich vorkommende Stoff wird für die Nahrungsmittelindustrie chemisch hergestellt, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

## Xylit

Beschreibung: Zuckeralkohol, auch »Birkenzucker« genannt, wird im menschlichen Organismus und in Pflanzen im Zuge des Zuckerstoffwechsels natürlicherweise gebildet

**Kalorien auf 100 g:** 240 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,9

+

verursacht keine Zahnbeschwerden, antidiabetische Wirkung, grundsätzlich geeignet zum Backen und zum Kochen

-

der natürlich vorkommende Stoff wird für die Nahrungsmittelindustrie chemisch hergestellt, kann abführend wirken, wird zum Teil aus Genmais hergestellt, für Tiere, zum Beispiel Hunde toxisch

## Sucralose

Beschreibung: künstlicher Süßstoff, der durch Chlorierung von Saccharose entsteht

**Kalorien auf 100 g:** 0 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 600

+

geschmacklich üblichem Zucker sehr ähnlich, ideal für Diabetiker; eignet sich zum Braten, Backen und Kochen

-

nicht geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, Nebenwirkungen auf den menschlichen Körper sind noch nicht vollständig geklärt, kann aufgrund der hohen Süßkraft zu Heißhungerattacken führen

## Aspartam

Beschreibung: der bekannteste Süßstoff, besteht aus drei Substanzen: aus den zwei Aminosäuren Phenylalanin und Asparaginsäure und dem Alkohol Methanol

**Kalorien auf 100 g:** 400 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 200

+

sehr beliebt, weil der Süßstoff sehr natürlich nach Zucker schmeckt

-

neben positiven Studienergebnissen gibt es auch viele negative, in der Diskussion stehen Heißhungerattacken und daraus resultierende Gewichtszunahmen sowie die Begünstigung von Krebs

Neben diesen Stoffen gibt es auch zahlreiche andere Zuckerersatzstoffe, die sich grundsätzlich ähnlich wie Zucker in deinem Körper verhalten. Diese Stoffe haben einen höheren Kalorienanteil und werden somit auch zu Energie umgewandelt.

Dennoch sind sie in der Regel besser für deinen Körper geeignet, da sie einerseits auch zahlreiche Mikronährstoffe enthalten und andererseits beispielsweise einen besseren glykämischen Index besitzen.

## Honig

Beschreibung: ältestes Süßungsmittel, wird von der Honigbiene aus dem Nektar der Blüte erzeugt

**Kalorien auf 100g: 300 | Süßkraft x-mal Zucker: 1,3**

+

aufgrund höherer Süßkraft als Zucker wird weniger benötigt, enthält Vitamine und Mineralstoffe, wundheilend und entzündungshemmend

-

besteht nur zu 80% aus Zucker; zum Kochen und Backen nicht so gut geeignet, da bereits ab einer Temperatur von ca. 40°C die positiven Eigenschaften des Honigs wegfallen

## Agavendicksaft

Beschreibung: wird aus dem süßen Saft der Agave hergestellt; ähnliche Konsistenz wie Honig

**Kalorien auf 100g: 300 | Süßkraft x-mal Zucker: 1,5**

+

niedrigerer glykämischer Index als Zucker; enthält Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente

-

nicht geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, ökologische Gründe sprechen aufgrund der Gewinnung und Verfrachtung aus tropischen Gegenden gegen den vermehrten Verzehr

## Kokosblütenzucker

Beschreibung: wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt, schmeckt nicht nach Kokos, sondern etwas nach Karamell und Vanille; Kokosblütensirup ist die flüssige Variante

**Kalorien auf 100g: 390 | Süßkraft x-mal Zucker: 1**

+

sehr niedriger glykämischer Index von 35, lässt den Blutzucker kaum ansteigen, besitzt viele Vitamine und Mineralstoffe, Konsistenz ähnelt sehr dem üblichen Haushaltszucker; eignet sich demnach sehr gut zum Backen

-

viele Kalorien, hoher Preis

## Reissirup

Beschreibung: Das traditionelle Süßungsmittel aus Japan wird aus Reismehl hergestellt, welches mit Wasser zu einem Sirup aufgekocht wird; schmeckt leicht nussig

**Kalorien auf 100 g:** 320 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,5

+

geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, enthält zahlreiche Mineralstoffe, der enthaltene Trauben- und Malzzucker muss erst in Einfachzucker umgewandelt werden, weshalb der Blutzucker nur langsam ansteigt

-

wird gelegentlich mit Zucker gestreckt, daher Zutatenliste beachten

## Ahornsirup

Beschreibung: Der eingekochte und eingedickte Saft des Ahornbaumes ist sehr beliebt in Kanada und Amerika; je heller, desto besser (höchste Qualitätsstufe: AA)

**Kalorien auf 100 g:** 350 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,9

+

schmeckt super karamellig, enthält viele Mineralstoffe

-

wird sehr oft mit Zuckerwasser gestreckt, daher Zutatenliste beachten

Weitere gesunde Lebensmittel, die sich dazu eignen, etwas mehr Süße und Geschmack in dein Leben zu bringen sind:

- Trockenobst wie Rosinen, Pflaumen, Aprikosen, Datteln
- Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Lebkuchen, Kardamom, Bourbon Vanille
- Abrieb von Orangen, Zitronen, Limetten
- Nüsse, Nussmus
- Kakao
- Kokosöl, Kokosraspeln, Kokoschips
- frisches Obst wie Bananen, Äpfel usw.
- reines Obstmark

### Unser Fazit für dich

Künstliche Süßstoffe, wie zum Beispiel Sucralose und Zuckeralkohole, wie Xylit oder Erythrit, haben viel-

leicht sehr wenige Kalorien, werden aber in der Regel chemisch verarbeitet und industriell hergestellt. Stevia hingegen hat auch sehr wenige Kalorien, wird aber aus der Steviapflanze gewonnen und ist folglich natürlicher. Dennoch soll eben der Herstellungsprozess von der Pflanze zum Granulat auch nicht wirklich natürlich sein, was der Grund ist, weshalb es bei uns relativ selten zum Einsatz kommt.

Die künstlichen Süßstoffe, die Zuckeralkohole und letztlich auch Stevia können deinen Stoffwechsel außerdem aufgrund der enormen Süßkraft und dem sehr geringen Energiegehalt verwirren. Diese Tatsache kann dazu führen, dass du Heißhungerattacken bekommst.

Wir persönlich tendieren daher dazu, auf die Zuckerersatzstoffe zurückzugreifen, die natürlich sind und deinen Stoffwechsel nicht durcheinanderbringen. Sie liefern zwar verhältnismäßig viele Kalorien, enthalten aber ebenso viele Mineralstoffe, Vitamine



und Spurenelemente. Letztlich kommt es auf deine individuellen Präferenzen und Motivationen an und darauf, was dir am besten schmeckt. Die Entscheidung, welcher Zuckersersatz für dich funktioniert, liegt allein bei dir.

Grundsätzlich arbeitet Fräulein Immersatt bewusst nicht mit Nährwerttabellen, weil es bei uns nicht darum geht, Kalorien zu zählen und schon gar nicht darum, eine Diät zu machen. Dennoch haben wir uns in den

oben aufgeführten Tabellen dafür entschieden, auch den Wert der Kalorien zu nennen. Nur als kleine Erinnerung für dich: Kokosblütenzucker und Co. sind unserer Ansicht nach zwar gesünder für dich und deine Kinder, aber nicht unbedingt weniger kalorisch. Es kommt, wie bei fast allem, auf das richtige Maß an.

Unser Tipp für dich lautet: Auch ein Zuckersersatzstoff sollte mit Bedacht und nicht übermäßig verzehrt werden. Süßes bleibt nämlich Süßes.



## Warum Zucker so verlockend ist

Klar, wir mögen das Süße. Aber oft sind es andere Beweggründe, warum wir Zucker so mögen. Hast du schon mal aus Stress gegessen? Aufgrund von Liebeskummer? Oder weil du einfach mit Freunden zusammen warst? Hat deine Oma dir etwas Leckeres gemacht und du konntest einfach nicht nein sagen?

Zucker hat psychisch gesehen eine Art Belohnungsfunktion. Haben wir etwas gut gemacht, möchten wir dafür geehrt werden und gönnen uns etwas Gutes. Bei vielen ist dies dann ein Eis oder ein Besuch

im Lieblingsrestaurant. Das Belohnen mit Essen ist in den älteren Generationen noch mehr verankert als in den jüngeren. Zu besonderen Anlässen werden die süßen Speisen besonders schön hergerichtet und allen soll es einfach nur gut gehen.

In unserem Gehirn wird bei dem Genuss von Süßem das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Es macht euphorisch und gelassen und wirkt wie eine Art Befriedigung und Belohnung. Schokolade enthält bereits in seiner natürlichen Art als reiner Kakao einen hohen Anteil von diesem Hormon. Greife hier

aber am besten zur »echten« Schokolade, denn in der Kombination mit Industriezucker und Fett ist Kakaο leider sehr ungesund.

Auch in Stresssituationen, beim Lernen oder vor einer Prüfung, greifen viele zu zuckerhaltigen Süßigkeiten. Das Fatale daran: Wir möchten danach gerne mehr davon. Gerade, wenn wir uns auf etwas konzentrieren, wie auf einen Film am Abend oder im Kino, essen wir nur nebenbei und vergessen tatsächlich, dass wir essen. Schwups, ist die Tüte Weingummi leer. Warum legen wir nicht mehr Fokus auf den Vorgang des Essens? Essen sollte bedeuten, bewusst in der Situation zu sein und das zu würdigen, was wir unserem Körper geben.

Im Gegensatz zu denjenigen, die nur nebenbei essen (hierzu zählen auch etliche Menschen, die im Büro am Schreibtisch essen, während noch die eine oder andere Mail beantwortet wird), hat sich

bei anderen das Essen mehr und mehr zu einem gesellschaftlichen Highlight entwickelt. Es geht nicht nur um die reine Nahrungsaufnahme. Wenn dies so wäre, würde der Mensch ganz anders essen. Es ist einfach gemütlich und gesellig, mit Freunden oder der Familie zu essen.

Auch ohne jegliches Hungergefühl greifen wir öfter zu, obwohl wir bereits satt sind. Kennst du das auch? Der Zucker führt sogar dazu, dass unser Sättigungsgefühl weiter unterdrückt wird. Wir essen also immer weiter und möchten immer mehr.

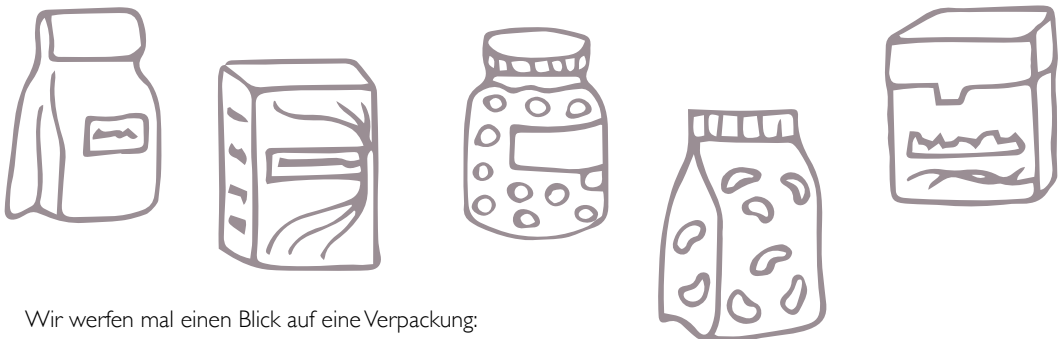
Auch wenn wir jemand anderen essen sehen, bekommen wir Appetit – es bildet sich sogleich Speichel in unserem Mund. Daher essen Mamas auch immer ihren Kindern etwas vor, um bei den Kleinen den Appetit anzuregen. Unser Gehirn verbindet sofort das Gesehene mit Appetit. In Gesellschaft essen wir daher bedeutend mehr als alleine.

## Versteckte Zucker entlarven

Wir kaufen oft die gleichen Lebensmittel. Gehst du nicht auch schon blind und träumend durch den Supermarkt und greifst einfach so zu? Doch Achtung: Du solltest genau hinsehen! In vielen Lebensmitteln stecken Zusatzstoffe und Inhaltsstoffe, die du im ersten Moment nicht vermutest. Auch ändern die Hersteller oft die Zusammensetzung ihrer Produkte. Da in unseren Köpfen nach wie vor Fett als ein Übeltäter gilt (was leider nicht ganz der Wahr-

heit entspricht), kaufen wir lieber »Low-Fat«-Produkte. Hier wird allerdings oft übermäßig viel Zucker dazugegeben, damit das Lebensmittel überhaupt schmeckt.

Zucker hat sich in den letzten Jahren immer mehr in unser Essen gemogelt. Als Geschmacksverstärker führt er dazu, dass Lebensmittel intensiver und vermeintlich besser schmecken. Zudem werden sie damit auch haltbarer gemacht, da Zucker konserviert.



Wir werfen mal einen Blick auf eine Verpackung:

**Merke dir:** Nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist.

Die vielen Namen von Zucker musst du dir nicht merken, aber als kleine Eselsbrücke kannst du sie leicht erkennen, wenn du auf Wörter mit der Endung -ose achtest. Hier findest du einige Namen, die vermehrt in den Zutatenlisten von Fertigprodukten auftauchen:

- Basterd-/Bastardzucker
- Brauner Zucker
- Dextrose
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Farin
- Fruktose/Fruktzucker
- Gerstenmalz
- Glukose, Glukosesirup
- Hexose
- Invertzucker
- Instantzucker; Hagelzucker; Gelierzucker
- Isoglukose
- Kandisfarin
- Karamell, Karamellsirup
- Laktose/Milchzucker; Galaktose
- Laevulose
- Maissirup
- Maltodextrin
- Maltose/Malzzucker
- Mannit
- Melasse
- Pilézucker
- Raffinade, Raffinose
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Saccharose
- Sirup
- Sorbit
- Stärkezucker
- Vanillezucker/Vanillinzucker
- Zuckeralkohol
- Zuckercouleur



## Zutatenlisten

Bei Zutatenlisten geht es immer nach Menge: Die Zutat, die prozentual am meisten vorkommt, steht an erster Stelle. Findest du Zucker und seine Namensverwandten relativ weit vorne und vermehrt auf der Verpackung, ist davon leider viel enthalten. Achte generell bei den Zutaten darauf, dass so wenig wie möglich auf der Liste stehen. Umso natürlicher ist das Produkt. Als Beispiel schaue dir mal die Inhaltsstoffe von Tomatenmark an. Hier sollten nur Tomaten und Wasser stehen.

Neben der Zutatenliste gibt es noch die Nährwerttabelle. Sie gibt uns Auskunft über die Kalorien pro 100 Gramm und pro Portionsgröße. Hersteller mögeln gerne bei der Portionsgröße, damit die Zahlen schön klein und weniger erschreckend wirken. Der beste Vergleichswert ist 100 Gramm. Interessant ist die Zeile »davon Zucker«. Hier kannst du erkennen, wie viel Zucker das Lebensmittel enthält. Manchmal ist es auch natürlicher Zucker: In einem ungesüßten Apfelmarmelade ist die natürliche Süße aus dem Apfel enthalten. Hier solltest du einen Gegencheck mit der Zutatenliste machen, um herauszufinden, ob und welche Süßkraft verwendet wurde.

| Durchschnittliche Nährwerte   | pro · per<br>par · per |
|---|------------------------|
| Nutrition facts<br>Valeurs moyenne nutritive<br>Valori nutrizionali                                       | 100 g                  |
| Energie · Energy<br>Énergie · Energia   | 1688 kJ<br>400 kcal    |
| Fett · Fat · Matières grasses · Grassi  | 5,9 g                  |
| davon gesättigte Fettsäuren · of which saturates<br>dont acides gras saturés · di cui acidi grassi saturi | 0,7 g                  |
| Kohlenhydrate · Carbohydrate<br>Glucides · Carboidrati  | 70 g                   |
| davon Zucker · of which sugars<br>dont sucres · di cui zuccheri   | 4,5 g                  |
| Eiweiß · Protein<br>Protéines · Proteine  | 14 g                   |
| Salz · Salt · Sel · Sale  | 0,62 g                 |