

TOPP

WISSENSwert

ZUCKER FREI

Alles rund um ein fast
zuckerfreies Leben

Ilga Pohlmann
Mit Illustrationen von Isabelle Vandeplassche

ZUCKER FREI

Alles rund um ein fast
zuckerfreies Leben

INHALT

Das neue Zuckerbewusstsein	4
Eine kleine Geschichte des Zuckers	6

WAS IST ZUCKER?

ZUCKERARTEN, ZUCKERSORTEN, ZUCKERALTERNATIVEN	8
--	----------

Die Zuckergruppen	9
Die Zuckerarten	10
Zuckeralternativen.....	11
Vorsicht, Zuckerfalle: Obstdicksäfte	13
Das kleine Zuckersorten-ABC	14

WIE UNSER KÖRPER ZUCKER VERWERTET

GESUNDE VS. UNGESUNDE ZUCKERVERWERTUNG	16
---	-----------

Wichtige Helferlein: Ballaststoffe	17
Vorsicht, Zuckerfalle: Fruchtsäfte.....	19
Wie Zucker im Körper wirkt	20
7 Vorteile einer zuckerarmen Ernährung	22

WIE VIEL ZUCKER STECKT DRIN?

UNSERE LEBENSMITTE & IHR ZUCKERGEHALT	24
--	-----------

Den Zuckergehalt eines Produkts identifizieren.....	25
Vorsicht, Zuckerfalle: Saure Gurken	27
So viel Zucker steckt drin!	28



SCHRITT FÜR SCHRITT ZU EINEM ZUCKERARMEN LEBEN

SO SCHAFFEN SIE ES!	30
Mein Ernährungstagebuch	31
Erfolgreich zuckerarm – im Alltag	32
Vorsicht, Zuckerfalle: Etikettenschwindel	34
Erfolgreich zuckerarm – im Büro	36
Erfolgreich zuckerarm – an Feier-Tagen	38
Vorsicht, Zuckerfalle: Kinderlebensmittel	38
Wenn weniger Zucker essen nicht funktioniert	39

REZEPTIDEEN FÜR EIN ZUCKERARMES LEBEN

ZUCKERFEI & NÄHRSTOFFREICH KOCHEN	40
Ideen fürs Frühstück	41
Ideen fürs Mittagessen	46
Ideen fürs Abendessen	49
Ideen für Snacks	53

ZUCKERFREI-CHALLENGES

DAS NEUE ZUCKERBEWUSSTSEIN TRAINIEREN & LEBEN	56
Die Einsteiger-Challenge: Nur noch die halbe Menge Zucker essen	57
Die Challenge für Fortgeschrittene: 30 Tage zuckerfrei!	59
Über die Autorin	61
Über die Illustratorin	61
Impressum	63



DAS NEUE ZUCKERBEWUSSTSEIN

Wir wissen es: Zu viel Zucker kann krank machen. Trotzdem essen wir immer noch mehr davon, denn wir sind verrückt nach dem süßen Geschmack. Der Grund dafür liegt weit in der Vergangenheit: In der Natur gibt es kaum etwas, das süß schmeckt und sehr giftig ist. Süß war seit jeher ein Zeichen dafür, dass man sich ohne Gefahr satt essen konnte. Doch warum ist Zucker heute ein Problem?

Zum einen kann der menschliche Körper den Zucker, mit dem wir beispielsweise unseren Morgenkaffee versüßen, nicht so gesund verarbeiten wie Zucker, der etwa mit dem Verzehr eines Apfels aufgenommen wird (s. S. 16). Zum anderen konsumieren wir heute, anders als noch im 19. Jahrhundert, außergewöhnlich viel Zucker.

Zucker hat einen festen Platz in unserer Gesellschaft, unser soziales Leben ist eng damit verbunden: Geburtstag ohne Kuchen? Ein gutes Essen ohne Nachtisch? Unmöglich!

Glücklicherweise gibt es neben einem kompletten Naschverbot aber noch eine andere Möglichkeit, den Zuckerkonsum deutlich zu reduzieren. Dafür ist es wichtig zu wissen, dass wir häufig unbewusst sehr viel Zucker zu uns nehmen, und zwar durch den sogenannten versteckten Zucker, der Lebensmitteln zugefügt ist. Indem dieser aussortiert wird, können schon bis zu zwei Drittel der täglichen Zuckermenge eingespart werden!





Es geht also nicht um einen Abschied vom Süßen, sondern um einen bewusst gelebten Alltag, in dem Genüsse weiterhin möglich sind – eben in Maßen, die keine gesundheitlichen Probleme verursachen. So kann man die süßen Leckereien erst richtig genießen!

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind maximal 25 Gramm Zucker pro Tag gesundheitlich unbedenklich. Wir nehmen durchschnittlich jedoch täglich mehr als 100 Gramm zu uns!

