

# ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

## für Anfänger

Wie Sie Zucker Schritt für Schritt aus Ihrer Ernährung verbannen und langfristig zuckerfrei leben



INKL. DER LECKERSTEN ZUCKERFREIEN REZEPTE

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was bedeutet zuckerfreie Ernährung?

Gibt es verschiedene Zuckerarten und was geschieht damit im Körper?

Lebensmittelmythen und Zuckerfallen

Welche (zuckerfreien) Alternativen gibt es?

Und was ist zuckerfreie Ernährung?

Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen Ernährungsarten

Erfahrungen mit zuckerfreier Ernährung

Tipps und Tricks für den Alltag

Ist zuckerfreie Ernährung zu empfehlen?

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

**S**ie wollen sich gesünder ernähren, vielleicht sogar ein paar Kilogramm verlieren? Überall kursieren verschiedene Ernährungstrends, einer davon ist die zuckerfreie Ernährung.

Das klingt auf Anhieb erst einmal gesund, aber warum sollte man auf Zucker verzichten? Ist der Körper nicht darauf angewiesen? Verändert sich überhaupt etwas durch Zuckerverzicht? Was kann dann noch gegessen werden? Ist zuckerfreie Ernährung effektiv zur Abnahme von überzähligen Kilogramm? Welche Vor- und Nachteile sind zu beachten?

Hier werden Sie über alle diese Fragen von Beginn an aufgeklärt und erfahren mehr über die verschiedenen Arten von Zucker in Lebensmitteln und die regelrechten Zuckerfallen, die Verarbeitung dieser Nährstoffe im Körper, die Auswirkungen des „Verzichts“, den verschiedenen alternativen Produkten und ihren Anwendungen mit praktischen Tipps zum Ausprobieren, viel interessantem Hintergrundwissen, aktuellen Diskussionen und so manch leckerem Rezept.

# **Was bedeutet zuckerfreie Ernährung?**

## **GIBT ES VERSCHIEDENE ZUCKERARTEN UND WAS GESCHIEHT DAMIT IM KÖRPER?**

Im Alltag ist oft die Sprache von Fruchtzucker, Haushaltszucker oder Glukose, aber was genau beschreiben diese Wörter: Ist das alles nicht einfach nur Zucker?

Der weithin „bekannteste“ beziehungsweise geläufigste Zucker nennt sich Saccharose und wird auch als Haushaltszucker bezeichnet. Ihn findet man heutzutage in allen Produkten als zugesetztes, also nicht natürlich enthaltenes Produkt. Vor allem in den meisten Süßspeisen ist er enthalten. Genauere Beispiele folgen im Verlauf dieses Ratgebers.

Ein weiterer bekannter Zucker ist die Fruktose, besser bekannt als Fruchtzucker.

Dieser befindet sich natürlich in vielen Obstsorten, aber unterschätzter Weise auch in Gemüsesorten, wobei dort der Anteil geringer ist als bei Obst. Auch, wenn weithin gesagt wird, dass Fruchtzucker gesünder sei als normaler Zucker, ist dies nicht so. Zucker wirkt sich besonders stark auf den Blutzuckerspiegel aus. Außerdem schädigen sie die Leber, ohne satt zu machen und Überschüsse werden direkt in Fett umgewandelt.

Diese entstehenden Fettpolster können bei übermäßigem Zuckerverzehr schon bei Kindern zur Bildung einer Fettleber