

HANNAH FREY

Zuckerfrei

DIE 40 TAGE-
CHALLENGE

G|U

HANNAH FREY

Zucker frei

DIE 40 TAGE-
CHALLENGE

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VORWORT

Früher verging kaum ein Tag, an dem ich nichts Süßes gegessen habe. Ob Schokolade, Kuchen oder Eis – Zucker war allgegenwärtig. Obwohl man es mir nicht angesehen hat, war ich zuckersüchtig. Vor einigen Jahren habe ich dann beschlossen, meinen Zuckerkonsum stark zu reduzieren. Logisch, dass der Verzicht auf Zucker anfangs eine echte Herausforderung und nicht immer einfach war: Er steckt in fast jedem industriell hergestellten Nahrungsmittel. Gestartet habe ich, während der Fastenzeit auf zugesetzten Zucker zu verzichten – 40 Tage lang. Ich berichtete auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de darüber, und das Feedback war enorm! Bis heute haben zehntausende Leser bei meinem »Projekt: Zuckerfrei« mitgemacht und sich der Herausforderung gestellt, Zucker den Kampf anzusagen.

Inzwischen fällt mir der Zuckerverzicht leicht, und ich kann jedem versichern, dass es sich lohnt! Ich habe einige Kilos abgenommen, meine Haut ist reiner und die dazugewonnene Energie sowie das neue Körpergefühl und Wohlbefinden sind unbezahlbar! Meine Antriebslosigkeit und mein Mittagstief sind seitdem weg, dafür schlafe ich viel besser. Außerdem hat sich mein Geschmackssinn verändert: Selbst Früchte wie Ananas, Mangos und Erdbeeren empfinde ich heute als sehr süß.

Mittlerweile habe ich eine entspannte Einstellung gegenüber Zucker und mache manchmal auch Ausnahmen. Sich zu 100 % zuckerfrei zu ernähren, ist fast unmöglich und nicht alltagstauglich – und deshalb nicht das Ziel dieses Projektes. Die Absicht ist vielmehr, zu einem bewussten und maßvollen Umgang mit Zucker zu finden, dem Verlangen

nach Zucker zu widerstehen und dessen Konsum dauerhaft zu reduzieren. Und genau dabei werde ich dir helfen! Auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de und in meiner »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe sowie auf Instagram unter #projektzuckerfrei kannst du deine Erfahrungen teilen und dir Unterstützung holen.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg bei deiner persönlichen Challenge!

Hannah Frey



**»IF IT DOESN'T
CHALLENGE YOU, IT**

WON'T CHANGE YOU!«



SUGAR FACTS

Weißt du eigentlich was Zucker ist? Und wo er überall enthalten ist? Du denkst vielleicht an Kuchen, Schokolade & Co., aber Zucker steckt in viel mehr Nahrungsmitteln. Und du isst täglich etwa 25 Teelöffel davon - viermal so viel wie empfohlen.

Unser Körper braucht Energie, um zu funktionieren. Zucker ist dabei eine ausgezeichnete Energiequelle. Über die Darmschleimhaut des Dünndarms gelangt er ins Blut, wo er als Blutzucker (Blutglukose) zum Energielieferant für die Körperzellen und das Gehirn wird. Einfachzucker (Glukose) in einer Mahlzeit wird sehr rasch aufgenommen und ans Blut abgegeben und ist ein schneller Energielieferant. Eine andere Form von Zucker, die Stärke, muss dagegen erst noch während des Verdauungsvorgangs in Glukose umgewandelt werden. Doch der Stoffwechsel ist schlau und kann auch ohne Zucker an seine Energie kommen. Er bildet dann aus Eiweiß und Glycerin (in Fetten vorkommend) Glukose. Zucker und Stärke werden unter dem Begriff »Kohlenhydrate« zusammengefasst. Sie stellen zusammen mit Fetten und Eiweißen die drei Hauptnährstoffe unserer Nahrung dar.

ZUCKERARTEN

Man unterscheidet Kohlenhydrate je nach Art ihrer Zusammensetzung in Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker. Der erste schmeckt sehr süß, der zweite ein bisschen weniger. Mehrfachzucker, der aus längeren Zuckerketten besteht, ist hingegen kaum noch süß – erst nach langem Kauen, wenn die Speichelenzyme ihn in Glukose aufgespalten haben, kommt der süße Geschmack zum Vorschein. Die verschiedenen Zuckerarten haben auch eine unterschiedliche Wirkung auf Blutzuckerspiegel und Stoffwechsel. Beim Verzehr von kurzkettigen Zuckern kann der Blutzuckerwert blitzschnell nach oben zischen. Der Körper reagiert, indem er ebenso schnell Insulin (Hormon) ausschüttet, das den Zucker in den Zellen verstaut. Der Blutzuckerspiegel sinkt und dein Kopf bekommt das Signal: Hunger. Bei langkettigen Zuckern geht das alles langsamer und du bleibst länger satt.

EINFACHZUCKER (MONOSACCHARIDE)

Vergleicht man den Stoffwechsel mit einem Motor, so ist Glukose das Superbenzin. Aus ihr kann Energie am schnellsten gewonnen werden. Ein Zuviel an Glukose bringt den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, was auf Dauer negative Folgen für den Körper hat (>). Galaktose (Schleimzucker) und natürlich vorkommende Fruktose (Fruchtzucker) lassen den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen, anders als isolierte Fruktose (>).

ZWEIFACHZUCKER (DISACCHARIDE)

Wenn ich über Zucker schreibe, ist in der Regel der handelsübliche Haushaltszucker gemeint, also der Zweifachzucker »Saccharose«, der aus je einem Teil Glukose und Fruktose besteht. Der Löffel Zucker im Kaffee ist also nichts anderes als Saccharose. Der Milchschaum auf deinem Cappuchino enthält dagegen Laktose (Milchzucker), die aus Glukose und Galaktose aufgebaut wird. Milchzucker ist für viele Erwachsene schwer verträglich, da sie das Enzym Laktase nicht mehr bilden können, das zur Spaltung von Laktose nötig ist (von Laktoseintoleranz hast du bestimmt schon gehört). Und dann gibt es noch Maltose (Malzzucker), bestehend aus zwei Teilen Glukose, die du von ihrem zarten Karamellgeschmack in Backwaren oder Malzbier kennst.

MEHR- UND VIELFACHZUCKER (OLIGO- UND POLYSACCHARIDE)

Mehrfachzucker kommen vor allem in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen vor, Vielfachzucker in Stärke. Diese steckt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide (Brot, Gebäck, Nudeln), Reis, Mais, Kartoffeln und Wurzelgemüse. Man unterscheidet zwischen unverzweigter Stärke (z. B. in Vollkorn-Getreide), die den Blutzuckerspiegel nur ganz langsam ansteigen lässt, und verzweigter Stärke (z. B. in Weißmehl), die den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lässt. Zu guter Letzt

gibt es noch die Ballaststoffe, die hauptsächlich in Vollkorn-Getreide und Naturreis, aber auch in Kartoffeln, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten zu finden sind. Diese bringen den Darm in Schwung und helfen so Verstopfung zu vermeiden, außerdem halten sie Blutfett- und Blutzuckerwerte in Zaum und wirken cholesterinspiegel-senkend.

#BODYSCAN

Ja, Zucker schmeckt verdammt lecker, aber weißt du auch, was er mit deinem Körper macht? Hier überwiegen die Nachteile ganz klar: Er macht krank und abhängig!

DARM OHNE CHARME

Zu viel Zucker bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Wenn du keinen Zucker mehr isst, verschwinden:

**unregelmäßige
Verdauung
Blähungen
Bauchschmerzen
Völlegefühl
Verstopfungen
Darmpilze
Heißhunger**

ZEIGT HER DIE ZÄHNE

Wenn ständig Zucker an den Zähnen klebt oder süße Softdrinks sie umspülen, kann Karies sich schnell ausbreiten.



SUCHTGEFAHR!

Spät abends noch zur Tanke fahren, um Süßigkeiten einzukaufen? An nichts anderes mehr denken, als an die nächste Dosis Zucker? Statt ein kleines Stückchen Schokolade die ganze Tafel aufessen? Ganz klar, dann bist du süchtig, ähnlich wie ein Raucher, der nicht auf Nikotin verzichten kann.

EIN FETTES PROBLEM!

Einfachzucker (Glukose) lässt den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen, und die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Dieses Hormon schleust den Zucker in die Zellen und beschleunigt die Fetteinlagerung - denn der Zucker wird in Fett umgewandelt.

ZUCKER - DAS NEUE KOKAIN?

Zuckerkonsum lässt den Dopaminspiegel im Belohnungszentrum des Gehirns ansteigen und löst Glücksgefühle aus. Das hat eine kurzfristig beruhigende, entspannende Wirkung - und macht regelrecht »high« und süchtig!



VOLL FRESH

Tschüss Antriebslosigkeit, Trägheit und schlechter Schlaf – ohne Zucker bist du energiegeladener, wacher und fitter!

#DIABETES

**Lass dich nicht von einem schlanken
Erscheinungsbild täuschen! Es gibt Menschen, die
trotz hohem Zuckerkonsum schlank bleiben, aber
Diabetiker sind!**



EMOTIONAL EATING

Zucker ist ein schneller Trostspender: als Belohnung, zur Beruhigung, bei Wut, Stress, Trauer, Einsamkeit, Frust oder Langeweile. Durch den Anstieg des Dopaminspiegels fühlen wir uns besser - aber nur für kurze Zeit.

ZUCKERALTERNATIVEN

Alternative Süßungsmittel wie Kokosblütenzucker, Reis- und Ahornsirup versprechen allesamt gesünder zu süßen als Zucker. Aber Vorsicht: Es handelt sich dennoch um Zucker, der in Versuchung führt! Nach der 40-Tage-Challenge stellen diese Süßungsalternativen, moderat eingesetzt, jedoch einen guten Ersatz dar.



KOKOSBLÜTENZUCKER

Das ist der eingedickte, kristallisierte Blütensaft von Kokospalmen. Obwohl er genauso viele Kalorien enthält wie Haushaltszucker, hat der Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index (GI) von 35 und lässt darum den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Neben Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Zink und Kalium enthält er zudem den Ballaststoff Inulin. Aufgrund seiner Konsistenz kann er Haushaltszucker 1 : 1 ersetzen und ganz problemlos zum Backen verwendet werden. Er schmeckt leicht malzig-karamellig und nicht ganz so süß. Als Alternative Kokosblütensirup nehmen.



REISSIRUP

Dieser Sirup wird aus Reismehl gewonnen und enthält hauptsächlich Mehrfachzucker, Maltose und Glukose. Da der Körper diese erst in Einfachzucker umwandelt, bevor sie in das Blut abgegeben werden, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Reissirup ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen und schmeckt leicht malzignussig. Seine Süßkraft ist jedoch nur halb so hoch wie die von Haushaltszucker. Beim Einkauf solltest du auf die Zutatenliste achten, denn einige Produkte werden zusätzlich mit Haushaltszucker (Saccharose) »gestreckt«.



AHORNSIRUP

Dieser feinwürzige, zart nach Karamell schmeckende, von Ahornbäumen abgezapfte Saft enthält rund 67 % Zucker – vor allem Saccharose, Fruktose und Glukose – sowie Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium. Ahornsirup hat einen glykämischen Index (GI) von 55 und eine Süßkraft geringer als die von Haushaltszucker. Der höchste in Europa erhältliche Qualitätsgrad ist »AA«. Je heller der Ahornsirup ist, desto besser! Achte auch hier beim Einkauf auf die Zutatenliste, denn Ahornsirup wird ebenfalls ab und an mit Haushaltszucker »gestreckt«.



HONIG

Honig wird von Honigbienen aus Blütennektar erzeugt und besteht aus Fruktose, Glukose, Saccharose, Maltose und noch weiteren Mehrfachzuckern. Der Honig hat eine höhere Süßkraft als Haushaltszucker und enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Ihm wird eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung nachgesagt.



DATTELSIRUP

Wird aus den getrockneten Früchten der Dattelpalme hergestellt. Die Süßkraft ist höher als die von Haushaltszucker, weshalb Dattelsirup sparsam verwendet werden sollte. Neben Fruktose enthält er die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Eisen, Folsäure, Zink und Kalzium sowie die Vitamine A und D. Wer mag, kann den Sirup auch ganz fix selbst machen: 250 g getrocknete, entsteinte Datteln über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser abschütten und die Datteln mit 100 ml frischem Wasser pürieren. Eventuell mit Zimt, Vanille oder Kardamom würzen. Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt hält der Sirup ca. 2 Wochen.

#ZUCKERFREI

Du hast eine 40-Tage-Challenge vor dir, die garantiert anstrengend wird! Mach dir bewusst, dass Veränderungen nicht von heute auf morgen passieren. Sei geduldig mit dir!