© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Veronika Pichl

ESSEN ohne Zucker

Über 60 süße und herzhafte Rezepte

riva

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Gefangen in der »Zuckerspirale«?

Etwas Süßes zwischendurch – das ist als Trostpflaster, kleine Aufmunterung oder Belohnung nach einem harten Tag besonders beliebt. Kein Wunder, schließlich ist die Lust auf Süßes tief in uns verwurzelt und sogar angeboren: Bekommt ein Kleinkind ein süßes Getränk, lacht es freudig – ist etwas Saures im Fläschchen, wird das Kind erschrocken das Gesicht verziehen. Der Grund hierfür liegt bereits bei unseren Vorfahren, denen der süße Geschmack eines Lebensmittels suggerierte, dass es besonders viel Energie enthält und bevorzugt gegessen werden sollte. Schließlich verbrauchten unsere Vorfahren viel Energie – selbst dann, wenn Nahrung knapp war. Auch heute noch ist unser Gehirn deshalb auf »Zuckerlust« programmiert – und das, obwohl die Energie, die wir unserem Körper damit zuführen, oft gar nicht wirklich benötigt wird. Schließlich wird durch Zucker, insbesondere in der Kombination mit Fett, das Belohnungszentrum unseres Gehirns stimuliert. Dementsprechend verbinden wir Kuchen, Schokolade und Co. mit positiven Gefühlen und können nur schwer Nein dazu sagen.

Klar, dass das beherzte Zugreifen bei Süßem schlecht für die Figur ist und sich das ein oder andere Stück Kuchen zu viel irgendwann auf der Waage bemerkbar macht. Aber hat zu viel Zucker davon abgesehen vielleicht noch weitere negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit? Sind wir tatsächlich Gefangene der »Zuckersucht« oder können wir unsere Lust auf Süßes vielleicht sogar zuckerfrei befriedigen? Und sind es wirklich nur Schokolade, Gummibärchen und Gebäck, die die »Droge Zucker« enthalten? All diese Fragen soll dieses Buch beantworten und dabei helfen, die süßen Seiten des Lebens auch ohne Zucker zu genießen.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Die Zuckerspirale: Zucker macht Lust auf noch mehr Zucker

Am Abend wollen wir uns ein kleines Stück Schokolade gönnen – und bevor wir es überhaupt merken, ist die ganze Tafel aufgegessen. Klar, dass das insbesondere dann zum Problem wird, wenn die Zuckerlust unsere Diätpläne durch übermäßigen Süßigkeitenkonsum zunichtemacht. Zusätzlich kann ein Übermaß an Zucker aber auch zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Magen- und Darmproblemen sowie Schlafstörungen führen und unser Immunsystem schwächen.

Doch können wir diese gesundheitlichen Nachteile abwenden, indem wir Schokolade, Kuchen und Gummibärchen mit viel Willenskraft und Überzeugung von unserem Speiseplan streichen? Leider lautet die Antwort hier: Nein. Schließlich sind oft nicht nur diejenigen in der Zuckerspirale gefangen, die gerne etwas Süßes naschen, sondern auch Menschen, die es herzhaft lieben oder bewusst auf Naschereien verzichten. Der Grund dafür: Zucker steckt in vielen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fertiggerichten, industriell verarbeiteten und anderen Lebensmitteln, in denen wir ihn nicht vermuten. Ohne es wirklich wahrzunehmen, haben wir uns darum längst an einen hohen Zuckerkonsum gewöhnt und wissen oft gar nicht, wie wir den Zuckerkreislauf überhaupt durchbrechen können.

Doch es geht auch anders! Ist uns bewusst, was Zucker überhaupt ist, in welcher Form wir ihn zu uns nehmen und was er in unserem Körper anrichtet, fällt es uns schon viel leichter, gezielt auf Zucker zu verzichten. Und das hilft nicht nur dabei, das Körpergewicht im Rahmen einer Diät zu reduzieren, sondern auch, gesünder und vitaler zu leben.

Zuckerirrtümer

Grund für diese schon in der Kindheit beginnende Konditionierung auf übermäßigen Konsum von Zucker und anderen einfachen Kohlenhydraten sind zahlreiche Ernährungsirrtümer. Und gerade die Irrtümer, die den Zucker betreffen, sind besonders weit verbreitet und halten sich hartnäckig.

Wir brauchen täglich Zucker.

Stimmt nicht! Um Energie zu gewinnen und aktiv zu sein, benötigen wir keinen Haushaltszucker. Stattdessen brauchen wir Glucose, auch als Traubenzucker bekannt, um unseren Körper funktionsfähig zu erhalten. Glucose kann unser Körper

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

jedoch selbst aus Gemüse, Getreide oder anderen gesunden Nahrungsmitteln herstellen.

Brauner Zucker und Honig sind gesund.

Brauner Zucker ist als Vollzucker, Braunzucker und Vollrohrzucker erhältlich. Vollzucker stellt dabei nicht raffinierten Zucker aus der Zuckerrübe dar. Vollrohrzucker hingegen wird aus Zuckerrohr hergestellt. Braunzucker ist lediglich karamellisierter, herkömmlicher Zucker, der braun gefärbt wird. Anders als Haushaltszucker und Braunzucker enthalten Vollzucker und Vollrohrzucker im Vergleich etwas mehr Mineralstoffe. Der Unterschied ist hierbei jedoch gering.

Honig hingegen schmeckt besonders natürlich, weist einige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme auf, besteht aber zu 80 Prozent aus Fruchtzucker, Traubenzucker, weiteren Zuckerarten und Wasser. Entsprechend hat Honig herkömmlichem Zucker zwar in puncto Vitamin- und Mineralstoffgehalt etwas voraus, ist aber nicht unentbehrlich für unsere Ernährung.

Zucker – der effektivste Energielieferant?

Falsch! Fett hat im Vergleich zu Zucker einen mehr als doppelt so hohen Energiewert! Der beste Energielieferant kann schon allein deshalb nur eine ausgewogene Mahlzeit sein, die Ballaststoffe, Eiweiße, gesunde Fette/Öle und Vitamine enthält – und so auch länger satt macht.

Traubenzucker macht fit.

Genau wie anderer Zucker auch steigert Traubenzucker die Konzentrationsfähigkeit und macht vorübergehend fit. Das ist auf die Ausschüttung großer Mengen an Insulin zurückzuführen, die nach dem Verzehr stattfindet. Der kurzfristig erhöhte Blutzuckerspiegel sinkt danach jedoch schnell wieder drastisch ab, und das bewirkt, dass wir uns rasch wieder schlapp fühlen. Darum gilt: zu starke Blutzuckerspiegelschwankungen vermeiden und Vollkornprodukte verzehren, die Kohlenhydrate liefern, die nur langsam zu Traubenzucker abgebaut werden.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Fruchtzucker ist gesund.

Obst enthält neben Traubenzucker (Glucose) den entsprechend benannten Fruchtzucker, die Fructose. Diese ist mittlerweile sogar als vermeintlich gesundes Süßungsmittel als Pulver erhältlich, liefert aber auch nicht weniger Kalorien als Haushaltszucker. Allerdings macht beim Verzehr von Obst das »Drumherum« den Unterschied. Konsumieren wir Fructose nicht isoliert als Pulver, sondern in Form von Apfel, Kirsche, Banane und Co., bringen diese wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe mit sich. Greifen wir jedoch zu Pulver-Fructose erzielen wir den gleichen Effekt wie bei der Verwendung von Haushaltszucker.

Mit zuckerfreien Lebensmitteln ohne Zucker leben?

Klingt logisch, entspricht aber leider nicht der Lebensmittelrealität. Neben Haushaltszucker gibt es noch weitere Zuckerarten wie Frucht-, Trauben- oder Milchzucker. Sogenannte zuckerfreie Lebensmittel dürfen lediglich nicht mehr als 0,5 Gramm pro 100 Gramm oder 100 Milliliter Haushaltszucker enthalten. »Ohne Zuckerzusatz« bedeutet hingegen, dass kein süßender Stoff zugesetzt wurde – das heißt aber selbstverständlich nicht, dass das Produkt keinerlei Zucker beinhaltet.

Warum Zucker uns krank machen kann

Die oben beschriebenen Vorgänge und der Umstand, dass Einfachzucker schnell resorbiert werden kann, sind erst einmal nicht problematisch. Problematisch ist jedoch, dass der Anteil von Einfachzucker in unserer Nahrung weitaus höher ist, als gut für uns wäre. Zwar ist das Ansteigen des Insulinspiegels nach dem Verzehr von Kohlenhydraten (also Zucker) normal und nicht bedenklich, ist der Insulinspiegel jedoch durch den ständigen Verzehr einfacher Kohlenhydrate permanent erhöht, kann sich daraus ein Problem entwickeln. Schließlich fördert ein chronisch erhöhter Insulinspiegel erwiesenermaßen Entzündungen und damit auch chronische Krankheiten.

Außerdem gilt: Ist der Zucker ins Blut gelangt, wird er dahin transportiert, wo er zur Energiegewinnung gebraucht wird. Ist jedoch mehr Glucose vorhanden, als wir überhaupt verbrauchen können, wird diese in Form von Glykogen für »schlechte Zeiten« in der Leber eingelagert. Sind jedoch auch die Speicher-

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

kapazitäten der Leber einmal ausgereizt, wird ein Zuviel an Glucose in Form von Körperfett »aufbewahrt«.

Das Teuflische daran: Konsumieren wir Einfachzucker in Form von Süßigkeiten, Weißmehl oder Ähnlichem, steigt der Blutzuckerspiegel rasant an, Glucose wird zu Energie umgewandelt und der Glucose-Überschuss eingelagert. Nach dem Genuss von Einfachzucker sinkt der Blutzuckerspiegel jedoch rasch wieder ab und unser Körper signalisiert uns, dass neuer Zucker her muss, um den Organismus am Laufen zu halten. So macht Zucker schließlich Lust auf noch mehr Zucker und wir nehmen viel mehr Energie auf, als wir verbrauchen können – und das macht sich im Endeffekt in unerwünschten Speckröllchen bemerkbar.

Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet allerdings nicht nur der Taille. Ist aufgrund des vermehrten Verzehrs von Zucker ständig zu viel Insulin im Blut vorhanden, kann das dazu führen, dass die Zellen nicht mehr richtig auf das Insulin reagieren. Folge davon kann eine sogenannte Insulinresistenz sein, bei welcher der Blutzuckerspiegel hoch bleibt, die Bauchspeicheldrüse aber immer mehr Insulin ausschüttet. Das kann schlimme Folgen wie Bluthochdruck, auffällige Blutfettwerte, Diabetes sowie ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko haben. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Insulin bei der Entstehung von Krebs mitwirkt bzw. das Wachstum von Krebszellen begünstigen könnte.

Mehr Nährstoffe, weniger Zucker

Schaut man sich einmal an, was der übermäßige Konsum von einfachen Kohlenhydraten anrichten kann, wird die Notwendigkeit, die Zufuhr einfacher Kohlenhydrate einzuschränken, klar. Aber wie soll das gehen? Braucht unser Körper Kohlenhydrate (in Form von aus Mehl hergestellten Lebensmitteln oder auch Haushaltszucker) nicht, um Energie zu gewinnen? Die einfache Antwort lautet hier: Nein! Kohlenhydrate sind austauschbar und nicht essenziell. Schließlich hatten auch unsere Vorfahren, die körperlich meist mehr leisten mussten als wir, gerade keine Nahrungsmittel aus verarbeitetem Weizen, Süßigkeiten oder Ähnliches zur Verfügung. Stattdessen musste Energie aus Früchten, Wurzeln und anderen natürlichen Lebensmitteln gewonnen werden.

Heute hingegen sind wir dazu übergegangen, stark verarbeitete Lebensmittel

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

aus Getreide oder anderen Rohstoffen, denen es an Natürlichkeit und damit auch an Nährstoffen fehlt, zu bevorzugen. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren konzentriert sich unsere Kohlenhydratzufuhr auf einfache, nährstoffarme Kohlenhydrate. So verwenden wir beispielsweise weißes Mehl, bei dessen Herstellung die ballaststoffreiche Hülle sowie der vitamin- und mineralienreiche Keim des Getreides entfernt und einfach weggeworfen werden. Statt der komplexen Kohlenhydrate aus Vollkornmehl bevorzugen wir die einfachen Kohlenhydrate des nährstoffarmen Auszugsmehls.

Dementsprechend überrepräsentiert sind einfache Kohlenhydrate in unserer Ernährung – und das wiederum hat die oben genannten Gesundheitsrisiken zur Folge, lässt unseren Insulinspiegel rasant steigen und fallen, führt zu immer mehr Verlangen nach einfachen Kohlenhydraten und macht uns zu allem Überfluss auch noch dick.

Was tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?

Haben wir Heißhunger auf Süßes, möchte unser Körper uns oft signalisieren, dass er wichtige Vitalstoffe benötigt. Führen wir ihm nun etwas Nährstoffarmes zu, wird das unseren Hunger nicht stillen können. Schließlich fehlt es noch immer an Vitalstoffen. Greifen wir jedoch zu etwas Obst oder Vollkornprodukten, befriedigen wir unsere Gelüste gleich viel nährstoffreicher und bleiben durch den langsameren Anstieg des Insulinspiegels auch noch länger satt!

Oder besser noch: Auch nährstoffreiche Snacks oder eine Mahlzeit ganz ohne bzw. mit wenigen Kohlenhydraten können unseren Nährstoffhunger stillen. Schließlich sind Kohlenhydrate für unseren Körper nicht essenziell – das bedeutet, sie sind zur Energiegewinnung nicht unbedingt erforderlich und können beispielsweise im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung problemlos durch Proteine und Fette ersetzt werden.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Zucker erkennen und ersetzen

Nicht nur Lebensmittel, die süß schmecken, enthalten viel Zucker. Denn oft versteckt sich Zucker auch da, wo wir ihn am wenigsten vermuten. Kein Wunder also, dass Typ-2-Diabetes längst zu einer Massenerkrankung geworden ist und nicht mehr wie früher als »Alterskrankheit« gilt. Schließlich werden wir bereits seit frühester Kindheit mit großen Mengen an Zucker selbst in vermeintlich gesunden Lebensmitteln konfrontiert. Um den Zuckerkreislauf zu durchbrechen, ist es darum besonders wichtig, Zucker in Fertigsaucen, Frühstücksflocken und vielen anderen Lebensmitteln überhaupt wahrzunehmen. Hierbei hilft ein Blick auf die Nährwertangaben und die Inhaltsstoffliste eines Lebensmittels.

Interessant ist dabei auch, wie viele Kohlenhydrate das Lebensmittel pro 100 Gramm enthält. Kohlenhydrate sind schließlich nichts anderes als Zucker. Und woher kommen diese Kohlenhydrate? Welche Inhaltsstoffe birgt das Lebensmittel? Zu beachten ist hierbei: Zucker kann sich hinter vielen Begriffen und Namen verstecken! Neben Zutaten, die »Zucker« bereits in ihrem Namen haben, verwenden Lebensmittelhersteller auch andere Zuckerformen oder süßende Zutaten, die mit ihrer kompliziert klingenden Bezeichnung nur schwer als Zucker zu enttarnen sind.

Zu Zuckern und zuckerreichen Süßungszutaten gehören zum Beispiel

- Saccharose
- Dextrose
- Glucose
- Raffinose
- Fructosesirup
- Glucosesirup
- Glucose-Fructose-Sirup
- Stärkesirup
- Lactose
- Karamellsirup
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin
- Dextrin
- Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt

Außerdem kann Zucker in Form von Honig, Traubenzucker und Dicksäften (Agavendicksaft), Fruchtkonzentraten, -pürees oder getrockneten Früchten in Lebensmittel gelangen.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Eine Orientierung darüber, welche Mengen an Zucker im Lebensmittel enthalten sind, gibt die Platzierung der oben genannten Begriffe in der Zutatenliste des Nahrungsmittels. Stehen Begriffe weit oben, steckt besonders viel davon im Lebensmittel. Außerdem werden oft mehrere süßende Zutaten in einem fertigen Produkt kombiniert.

Zuckerfrei ganz ohne Verzicht?

Wie bereits gesagt macht eine zu kohlenhydratreiche Ernährung nicht nur dick, sondern begünstigt zudem zahlreiche Erkrankungen. Doch müssen wir bei der Zusammenstellung des täglichen Speiseplans nun komplett auf jegliche Form von Kohlenhydraten verzichten, um gesund und schlank zu bleiben?
Nein, natürlich nicht! Die komplexen Kohlenhydrate natürlicher Lebensmittel oder auch aus Obst und Gemüse wirken sich nämlich weit weniger negativ auf unseren Insulinspiegel aus. Auf Süßigkeiten, Schokolade und Kuchen hingegen könnte unser Körper problemlos komplett verzichten. Diese Lebensmittel sind absolut nicht notwendig – schmecken uns aber einfach besonders gut. Glücklicherweise müssen wir auch sie nicht ganz meiden, sofern wir Zucker und andere Back- und Süßspeisenzutaten gegen kohlenhydrat- bzw. zuckerfreie Alternativen austauschen. Zuckeraustauschstoffe und gesunde Mehlalternativen sorgen dafür, dass es Süßspeisen, Desserts und Co. nicht an ihrem gewohnt süßen Geschmack fehlt, wir sie aber kohlenhydratarm genießen können.
Um herkömmlichen Zucker zu ersetzen, haben sich diese Zuckeraustauschstoffe bzw. Süßungsmittel besonders bewährt:

- Trockenfrüchte (dosiert eingesetzt)
- Obst und süßes Gemüse
- Erythrit
- Xylit

Das hängt damit zusammen, dass diese entweder geschmacklich herkömmlichem Zucker besonders ähnlich (Erythrit, Xylit) oder natürlich süß sind (Trockenfrüchte, Obst, süßes Gemüse) und zusätzlich gesunde Ballaststoffe enthalten.
Um herkömmliches Mehl in Süßspeisen zu ersetzen, bieten sich insbesondere Kokos- oder Mandelmehl, aber auch andere Nussmehle, (gemahlene) Haferflocken oder Vollkornmehl an. Obwohl Haferflocken und Vollkornmehl genau wie auch Quinoa, welches ebenfalls bei unseren Rezepten zum Einsatz kommt, recht

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

viele Kohlenhydrate aufweisen, haben diese Lebensmittel herkömmlichem Weißmehl dennoch einiges voraus.

Schließlich enthalten Vollkornmehl, Haferflocken oder Quinoa im Gegensatz zu Weißmehl komplexe Kohlenhydrate (Vielfachzucker), die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, sättigender und außerdem nährstoffreicher sind. Dementsprechend wirken sich diese komplexen Kohlenhydrate auch viel weniger nachteilig auf unseren Organismus aus und schon eine kleinere Menge der aus ihnen zubereiteten Speisen hält uns lange satt, sodass wir im Endeffekt mit einer geringeren Kohlenhydratmenge auskommen. Nussmehle beinhalten fast gar keine Kohlenhydrate, sollten aufgrund ihres recht hohen Kaloriengehalts aber ebenfalls nicht im Übermaß genossen werden.

Was gibt es bei den Zuckeralternativen zu beachten?

Trockenfrüchte

Trockenfrüchte sind ideal, um Süßspeisen, Müsli, Shakes und vielem mehr eine leckere süß-fruchtige Note zu verleihen. Auch zum Backen eignen sie sich und liefern gleichzeitig noch eine Portion an Vitaminen und wichtigen Ballaststoffen. Allerdings sollten wir dabei nicht vergessen, dass auch Obst Zucker (Glucose und Fructose) beinhaltet. Fructose ist jedoch keineswegs gesünder als »normaler« Zucker, enthält genauso viele Kalorien und lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Da Trockenobst jedoch zusätzlich wichtige Vitamine und Nährstoffe mitbringt, gleicht das die Zuckernachteile etwas aus, sodass es in kleinen Mengen bedenkenlos zum Süßen verwendet werden kann.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Obst und Gemüse

Weniger konzentrierter Zucker als in Trockenobst, aber ein ebenso fruchtig-leckerer Geschmack steckt in frischem Obst und süßem Gemüse. Obwohl auch hier Kohlenhydrate enthalten sind und süßes Obst und Gemüse darum nicht im Übermaß gegessen werden sollten, gleichen der Vitamin- und Mineralstoffreichtum sowie das länger anhaltende Sättigungsgefühl die Zuckernachteile etwas aus. Besonders gut als fruchtige Süßungsmittel geeignet sind Bananen, Äpfel, Karotten oder süßer Kürbis, die Backwaren und vieles mehr süß und fruchtig verfeinern. Besonders interessant am Süßen mit Früchten: Hat man sich einmal von dem extrem süßen Geschmack herkömmlichen Haushaltszuckers »entwöhnt«, kann man die natürliche Süße in Obst und Gemüse gleich viel intensiver schmecken, sodass bald schon eine kleine Menge ausreicht, um das Verlangen nach Süßem zu stillen.

Xylit

Xylit, auch Birkenzucker genannt, kommt natürlicherweise in Gemüse, Obst und in Birkenrinde als Zuckeralkohol vor und fördert die Zahngesundheit. Genau wie Haushaltszucker ist Xylit als süßes, weißes Pulver erhältlich, hat einen dezent-natürlichen Geschmack und kommt in seiner Süßkraft normalem Zucker besonders nahe. Obwohl Xylit zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten besteht, können diese kaum verstoffwechselt werden und entsprechend auch kein Auf und Ab des Blutzuckerspiegels auslösen. Zu beachten ist jedoch, dass das süße Pulver nur in Maßen genossen werden sollte, da zu große Mengen leicht abführend wirken können.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Erythrit

Erythrit ist ein Zuckeralkohol, der natürlicherweise in Käse oder in Trauben enthalten ist. Obwohl dieser Zuckeraustauschstoff ebenfalls aus Kohlenhydraten besteht, hat er einen glykämischen Index von 0 und dementsprechend keine negativen Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Genau wie Xylit erinnert Erythrit geschmacklich sehr an herkömmlichen Zucker, hat aber eine etwas geringere Süßkraft als Xylit. Auch Erythrit kann bei übermäßigem Konsum abführend wirken, die Zuckeralternative wird jedoch durch ihre gute Verträglichkeit gerade von empfindlichen Menschen gern eingesetzt.

Praxis-Tipps für den Weg in ein zuckerfreies oder zuckerarmes Leben

Eine Studie der Princeton University zeigt, dass regelmäßiger Zuckerkonsum ähnliche Veränderungen im Gehirn auslösen kann wie eine Kokain- oder Morphinabhängigkeit. Denn es kann, wie viele von uns wohl bestätigen können, auch bei Zucker zu einem Verlust der Selbstkontrolle und sogar zur Abhängigkeit kommen.
Viele kennen das Gefühl, sich trotz aller guten Vorsätze einfach nicht an einen Diätplan halten zu können und letztlich doch den Süßigkeitenschrank zu plündern – einfach, weil es jetzt etwas Süßes sein muss. Zusätzlich wird uns der Verzicht auf Zucker auch nicht wirklich leichtgemacht – schließlich finden wir ihn nicht nur in Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen und Keksen, sondern auch in Fruchtjoghurts, Fertigmüsli, vermeintlich gesunden Drinks, Ketchup, Fertigsaucen und in vielen anderen Gerichten.
Doch wie kann man den Zuckerkonsum dauerhaft einschränken und »Zuckerhunger« vorbeugen?
Ganz einfach:

- Umdenken schon beim Einkaufen.
- Gegen den physischen Zuckerhunger hilft eine ausgewogene, gesunde Ernährung zum Beispiel mit den zuckerfreien und nährstoffreichen Rezepten aus diesem Buch
- Um psychischem Zuckerhunger vorzubeugen, sind mehr Achtsamkeit, positive Ablenkung und nachfolgende SOS-Tipps probate Mittel.

Was ist physischer und psychischer Zuckerhunger?

Der physische Zuckerhunger entsteht durch Vorgänge im Körper, die wir bereits kennengelernt haben. Hierzu gehören das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels oder auch ein Energiemangel, wenn wir länger nichts gegessen haben. Der psychische Zuckerhunger hingegen überfällt uns auch dann, wenn wir eigentlich gerade ausreichend gegessen bzw. Energie aufgenommen haben.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Der physische Zuckerhunger

Ein Vitamin- und Mineralstoffmangel (z. B. Magnesium, Chrom, Selen) kann Heißhungerattacken auf Süßes auslösen. Unsere moderne Ernährung, die von industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Weißmehl, Fertigkost, Industriezucker und Co. dominiert wird, kann diesen Mangel zur Folge haben.

Tipps gegen physischen Zuckerhunger

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Eine Ernährung, bei der kohlenhydratreduzierte Kost bzw. Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten aus ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse oder Vollkornprodukten im Mittelpunkt stehen, hilft dabei, den Blutzuckerspiegel auf gleichbleibendem Niveau zu halten und seltener in die Hungerfalle zu tappen.

Extratipp: »Glücks-Lebensmittel«, die ähnlich wie Schokolade den Serotoninspiegel erhöhen, sind zum Beispiel Walnüsse, Bananen, Fisch, Putenfleisch und Avocados.

Protein

Auch ein Proteinmangel kann zu Zuckerhunger führen! Bei einer sehr proteinarmen Ernährung können Sprossen, Nüsse, Ölsaaten, Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte helfen. Für Veganer gut geeignet: Seitan, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte.

Gewürze

Zimt, Nelken, Kardamom, Muskat und Koriander verringern durch ihren süßlichen Geschmack das Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln und können daher gezielt zum Vermeiden des Zuckerhungers eingesetzt werden.

Durch scharf gewürzte, salzige Speisen kann die Lust auf etwas Süßes hingegen verstärkt werden. Eine Mundspülung mit Xylit (siehe S. 21) oder gesunde Snacks nach dem Essen können hier Abhilfe schaffen.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vorsicht vor Geschmacksverstärkern und versteckem Zucker

Hauptmahlzeiten sollten ausgewogen sättigen und den Appetit auf Zucker nicht noch verstärken. In Gerichten enthaltenes Glutamat, Hefe als Geschmacksverstärker, Fertigwürze und künstliche Süßstoffe können jedoch Auslöser für die Zuckerlust sein.

Zusätzlich finden sich in besonders vielen fettreduzierten Light-Produkten versteckte Zuckerarten. Hier also besser zur fettreicheren, aber zuckerfreien Variante greifen. Fett liefert außerdem Energie und hält länger satt.

Gesunder Süßigkeiten-Ersatz

Gesunde Lebensmittel können durchaus eine echte Süßigkeiten-Alternative sein. Besonders gut geeignet sind süßlich schmeckendes **Gemüse** wie Karotten, Tomaten oder Paprika. Und auch bei einer Scheibe Vollkornbrot offenbart sich, wenn man sie länger kaut, eine natürliche Süße.

Da sich unser Körper über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte an die konzentrierte Süße von Industriezucker gewöhnt hat, kann es etwas dauern, bis es mit dem Umstieg auf natürliche Süße klappt. Mit der Zeit erscheint diese jedoch viel angenehmer als die geballte Süße von Bonbons, Schokolade und Ähnlichem.

Neben Gemüse und Vollkornprodukten ist auch **Obst** ein wertvoller Süßigkeiten-Ersatz. Zwar ist wie bereits erwähnt Fruchtzucker enthalten, Apfel, Birne, Traube und Co. liefern aber zudem wichtige Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.

Mandeln und Nüsse haben ebenfalls viele gesundheitliche Vorteile und lassen sich prima snacken. Dabei senken gesunde, ungesättigte Fettsäuren auch noch den Cholesterinspiegel und haben einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck. Aufgrund des Fett- und Kaloriengehalts sollte man jedoch auch hier auf die Menge achten.

Trinken hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern auch gegen Zuckerhunger. Zuckerhaltige Softdrinks, Tees und Säfte sollten jedoch gemieden werden. Wasser mit einem Spritzer Zitrone, grüner Tee oder Ingwertee können problemlos mit Xylit oder Erythrit gesüßt werden und helfen dabei, die Lust nach Süßem zu besiegen.

Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess, verringern die Esslust, senken Cholesterinwerte und können den Süßhunger reduzieren. Früher wurden Bitterstoffe in Form von Salaten, Gemüse, Wurzeln und Kräutern aufgenommen. Heute dominiert jedoch zuchtbedingt bit-

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

terstoffarmes oder -freies Gemüse. Nach wie vor vorhanden sind Bitterstoffe in Wildkräutern, Löwenzahn, Schafgarbe, Artischockenblättern, Chicorée, Radicchio, Rucola, Endivien, Rosenkohl, Brokkoli, Basilikum, Grapefruit, Artischocken, Ingwer oder Eisbergsalat. Außerdem können sie in Form von Kräuterbittertropfen konsumiert werden.

Der psychische Zuckerhunger

Neben dem körperlich bedingten gibt es auch den psychischen Hunger auf Süßes. So essen wir gern ein Stück Schokolade, wenn wir Ärger und Stress besiegen oder uns einfach nur wohlfühlen wollen. Auch Langeweile ist oft ein Grund, um zu süßen Speisen oder anderen einfachen Kohlenhydraten zu greifen. Um diesen psychischen Zuckerhunger in den Griff zu bekommen, sind Motivation und Durchhaltevermögen gefragt. Ein paar einfache Tipps machen es leichter, hier stark zu bleiben.

Tipps gegen psychischen Zuckerhunger

»Stay positive«, lautet die Devise! Schließlich beeinflusst auch unser emotionaler Zustand Stoffwechsel und Energiehaushalt. Ein niedriger Serotoninspiegel durch Stress und Ärger steigert das Verlangen nach raffinierten Kohlenhydraten und lässt Zuckerlust aufkommen – eine positivere Einstellung hilft hier oft schon weiter.

Auch Sport kann Stress und damit den Cortisolgehalt im Gehirn reduzieren. So nimmt das Verlangen nach einem tröstenden Schokoriegel ab und das Körpergefühl verbessert sich gleichzeitig ganz automatisch. Zusätzlich können ausreichender Schlaf, Entspannungs- und Atemübungen oder ein Spaziergang sinnvoll sein, um Stress abzubauen.

Ein Ernährungstagebuch kann ein gutes Mittel sein, um den Zuckerkonsum im Griff zu behalten und Gewohnheiten zu verbessern. Wer aufschreibt, was er wann gegessen und getrunken hat, macht sich

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

seine eigenen Ernährungsgewohnheiten viel bewusster. Denn oftmals erinnern wir uns einfach nicht mehr daran, welche Zuckerbomben wir wann verzehrt haben. Mit einem Ernährungstagebuch ist es leicht, den Überblick zu behalten und Ernährungsgewohnheiten beispielsweise durch regelmäßigere Mahlzeiten zu verbessern.

Mithilfe des Ernährungstagebuchs können außerdem schnell dick machende Naschgewohnheiten enttarnt und dann überwunden werden. Gibt es nachmittags zum Kaffee beispielsweise immer ein süßes Teilchen oder ein Stück Kuchen, kann das zukünftig durch einen zuckerfreien Keks oder ein paar Mandeln ersetzt werden.

Wer nach jedem Essen etwas Süßes braucht, verwendet einfach eine Xylit-Mundspülung, die gleichzeitig für gesunde Zähne sorgt. Und für alle, die abends vor dem Fernseher gern die Schätze aus dem Süßigkeitenfach plündern, ist ein gesunder Fruchtsnack eine gute Alternative, die man stattdessen genießen kann.

Oft sind die einfachsten Methoden besonders effektiv: Wer ständig mit Zuckerhunger kämpft, sollte sich selbst nicht in Versuchung bringen! Schließlich ist unsere Willenskraft begrenzt und es hilft, wenn Süßigkeiten einfach nicht greifbar sind. Stattdessen können gesündere, zuckerfreie Alternativen (siehe Rezeptteil ab S. 71) vorbereitet werden und anstelle der gewohnten Leckereien genascht werden.

SOS-Tipps bei akutem Zuckerhunger

- 1 bis 2 Gläser Wasser, Ingwertee oder grünen Tee trinken
- Zähne putzen
- zuckerfreien Kaugummi kauen

- Xylit-Spülung: Der Zuckeraustauschstoff Xylit fördert die Mund- und Zahngesundheit und hilft dabei, den Heißhunger auf Süßes zu bekämpfen. Sobald sich die Lust auf Zucker bemerkbar macht, eine Xylit-Mundspülung durchführen. Hierzu einfach ½ TL Xylit in den Mund nehmen und nicht hinunterschlucken. Etwa 2 Min. im Mund behalten und danach ausspucken. Den Mund danach nicht mit Wasser ausspülen! So kann sich die Wirkung optimal entfalten.
- Auch Sonnenlicht wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel aus. Nach einem Spaziergang bei Sonnenschein müssen Glücksgefühle nicht mit Schokolade oder Ähnlichem erzwungen werden.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

- Anti-Süßigkeiten-Akupressur: ca. 15 bis 20 Sekunden mit dem Zeigefinger auf den Punkt zwischen Nase und Oberlippe drücken. Dieser Akupressurpunkt wirkt auf das Appetitzentrum und bremst den Heißhunger.
- Schlank riechen! Duftöle können dabei helfen, die Lust auf Süßes zu dämpfen. Pfefferminzöl beispielsweise bremst den Heißhunger auf Süßes und Fettes. Einfach einige Tropfen Pfefferminzöl auf ein Taschentuch träufeln und nach Bedarf daran riechen. Eine ähnliche Wirkung hat auch Vanilleöl, durch das größere Mengen an Serotonin im Gehirn ausgeschüttet werden.

Zugegeben, auf ein komplett zuckerfreies Leben umzusteigen, ist gar nicht so einfach. Doch mit den Tipps gegen Zuckerhunger sowie etwas Fantasie und Engagement beim Einkaufen und Kochen können Zucker und Weißmehlprodukte auf dem Speiseplan stark reduziert werden. In den folgenden Rezepten finden Sie leckere Ideen für nährstoffreiche Kost, die den Heißhunger auf Zucker erst gar nicht aufkommen lassen. Zum Süßen verwenden wir Früchte oder die Zuckeralternativen Xylit und Erythrit. Der Vorteil von selbst zubereiteten Speisen ist, dass Sie ganz genau wissen, was darin enthalten ist, und somit versteckte Süßungsmittel, Geschmacksverstärker und unerwünschte Zusätze vermieden werden können.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein zuckerfreies Leben!

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Frühstück

Pancakes

Ohne Zuckerzusatz

Mit Süße aus Früchten

Für 2 Portionen
Pro Portion: 354 kcal • 21,2 g KH • 14,9 g F • 30,3 g P
vegetarisch, glutenfrei

3 Eier
1 Banane
100 g Magerquark
50 g gemahlene Mandeln oder Mandelmehl
2 TL Backpulver (10 g)
1 EL Öl oder Butter zum Ausbacken der Pancakes

1. Die Eier trennen. Eigelbe beiseitestellen und die Eiweiße steif schlagen.
2. Die Banane schälen, zerdrücken und zu den Eigelben geben.
3. Magerquark, Mandeln und Backpulver ebenfalls hinzufügen und alles vermengen.
4. Als Letztes das Eiweiß vorsichtig unterheben.
5. In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze aus dem Teig Pancakes backen.