



ZUCKERKONSUM REDUZIEREN

**Meine 8 Tipps
für Dich !**

Schritt 1: Zutatenlisten lesen

Das ist der wahrscheinlich wichtigste Schritt um zu kontrollieren, was du deinem Körper gibst. Jedes Getränk, Müsli, jeder Energieriegel oder anderes Fertigprodukt – lese die Rückseite! Was sagt dir die Zutatenliste? Alles! Wer “Fructose-Glucose-Sirup” als Zutat liest, weiß normalerweise, dass er das Produkt lieber wieder in das Regal stellen sollte. Aber wie würdet ihr reagieren, wenn auf der Liste die Begriffe Brauner Zucker, Fruchtzucker, Malzsirup oder biologischer Zuckerrohrsaft stehen? Würdet ihr diese Produkte auch zurück legen? Auch wenn sie allesamt gesünder klingen – sie sind genauso eine Form von raffiniertem Zucker. Ein anderer Trick, um versteckten Zucker aus der Zutatenliste zu filtern ist, auf die Endung “-ose” zu achten. Wenn ihr Wörter wie Maltose, Dextrose, Glukose etc. lest könnt ihr davon ausgehen, dass es sich hierbei auch um Zucker handelt.

Schritt 2: Gesundere, echte Zuckerquellen wählen

Wie schon erwähnt existiert Zucker in vollwertigen Lebensmitteln wie Bohnen, Gemüse und Obst. Zucker gibt uns Energie und ist absolut nicht schlimm, wenn er in seiner natürlichen Form und in Maßen zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung aufgenommen wird. Wer es süß mag kann sich diese Alternativen einmal anschauen wie Kokosblütenzucker, Bio-Ahornsirup, Reissirup oder Dattelsirup. Während diese drei Alternativen auf jeden Fall die bessere Wahl sind, möchte ich aber nochmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass es sich hier trotzdem um Zucker handelt. Also: In Moderation genießen.

Habt du gewusst, dass die Vitalstoffe aus Obst, Gemüse, Salate (insbesondere Wildkräutersalate), Beeren und Nüsse das Verlangen nach „Süß“ reduzieren? Je mehr du davon isst, desto weniger will dein Körper den künstlichen Zucker haben. Dein Gehirn verlangt immer nach dem, was er am meisten kennt. Kennt es viel Zucker, verlangt es viel nach Zucker. Das ist also nur eine Umgewöhnung.



@Mona_Poulev_Nutritionist

Schritt 3: Vorsicht vor Zuckerersatz

Viele Menschen benutzen künstliche Süßstoffe, um Zucker zu vermeiden. Leider hält sich das Gerücht hartnäckig, diese Alternativen seien gesünder, aber sie helfen kein Stück in ein gesünderes Leben. Während sie zwar keinerlei Kalorien besitzen, erreichen aber auch keinerlei Nährstoffe den Körper, also wird er mehr verlangen, da er glaubt, irgendwann wird schon Energie ankommen, was aber nie passieren wird. Das Ende: Das Verlangen nach Zucker ist größer denn je. Auch Stevia sollte nur in Maßen benutzt werden. Ja, Stevia macht Werbung mit ihrem "Natürlichen Süßungsmittel" aus grünen Blättern, die natürlich süß sind. Das stimmt auch wenn man den Stevia in Südamerika isst. Leider ist in Stevia, welches wir hier in den Geschäften kaufen können, nicht mehr viel übrig von den natürlichen grünen Blättern. Stevia ist hochgradig weiter verarbeitet und gestreckt wurden. In den Bio-Geschäften oder Reformhäuser kann das anders sein. Hier gilt wieder Schritt 1 Zutatenliste lesen.

Schritt 4: Den Täter finden

Jeder von uns hat doch ein bestimmtes Produkt, dass der Haupttäter ist, wenn es um raffinierten Zucker geht. Bei mir sind es Schokoladenriegel und Rosinenbrötchen gewesen. Meine Freundin zum Beispiel kann ihren Nachmittags Instant Cappuccino nicht weglassen. Diese bestimmten "Übertäter" sind eine der Hauptsorgen, wenn es darum geht, sich von raffiniertem Zucker zu trennen. Die gewohnten Rituale, die wir hierfür aufgeben müssen. Aber auf der anderen Seite sind eventuell genau diese ungesunden Produkte, die wir regelmäßig zu uns nehmen eventuell sogar der Grund, warum wir unsere gesunden Ziele nicht erreichen. Also: Ein ganz wichtiger Schritt auf dem Weg in ein zuckerfreies Leben ist, genau diesen Täter auszuschließen und zu verbannen. Wenn ihr erst einmal ohne Probleme auf Zucker verzichten könnt, ist es überhaupt kein Problem, euren geliebten Cappuccino hin und wieder zu genießen.



@Mona_Poulev_Nutritionist


Schritt 5: Zucker aus den Küchenschränken verbannen

Alles muss weg. Verschenken wäre eine Option – die Kollegen oder Nachbarn freuen sich bestimmt. Aber wenn du diesen Schritt nicht befolgst, wird es schwierig. Das war einer meiner wichtigsten Steps in diesem Prozess, denn ich bin jemand, der alles auf einmal wegnaschen muss, wenn es da ist. Wenn nichts im Haus ist, habe ich auch kein Verlangen danach und würde es dann auch niemals kaufen gehen. Also: Granolas (auch wenn “gesund” drauf steht, sind sie ganz sicher nicht gesund), Kekse, Snacks, Fertigprodukte und Co. Was ist mit Obstsaft? Ja, Obstsaft wird aus Früchten hergestellt. Nein, Fruchtsaft ist nicht gesund. Ob ihr es glaubt oder nicht, Fruchtsaft besitzt in den meisten Fällen genauso viel Zucker wie Cola und Co. Bei 100% Fruchtgehalt handelt es sich zwar nicht um künstlichen Zucker, aber die Menge an Zucker ist einfach zu hoch. Im Verhältnis ist ein Glas Fruchtsaft soviel wie 3-4 Stücke Obst. Das ist definitiv gesünder als Cola & Co., allerdings sollte man auch nicht mehr als ein Glas davon trinken. Besser mit Wasser verdünnen

Schritt 6: Zeit (dein Gehirn braucht 30 Tage um sich an eine neue Situation zu gewöhnen)

Eine Veränderung, gerade so eine gravierende, kann schwierig sein. Gerade, wenn man darüber nachdenkt, wie viele Jahre wir mit Zucker gelebt haben. Und nun soll alles plötzlich vorbei sein? Keine Sorge. Am besten könnt ihr klein und langsam anfangen. Jeder Teelöffel Zucker, den ihr weglasst, ist eine Schritt in die richtige Richtung und macht es einfacher. Z.B. im Tee oder Kaffee ohne Zucker. Kein Kuchen aus dem Supermarktregal und auch keine Fruchtjoghurts, kein Milchreis und anderes industriell produziertes Zeug. Diesen Produkten fehlen jegliche Nährstoffe und der Fruchtjoghurt hat noch nie eine echte Frucht gesehen. Dafür enthalten sie alle möglichen Zusatzstoffe, die nicht in deinen Körper gehören.

Backe stattdessen selbst und bereite auch Desserts selbst zu. Es gibt unzählige leckere Rezepte, die ziemlich schnell gemacht sind. Diese Rezepte sind nicht in Stein gemeißelt. Du kannst sie anpassen, so dass sie gesünder sind. Du kannst



@Mona_Poulev_Nutritionist

Schritt 7: Wähle kleine Verpackungen

Wenn du schon Zucker, Honig oder süße Produkte kaufst, dann entscheide dich für kleine Verpackungen. Dir sollte klar sein: Jede Süßigkeit, die du zu Hause hast, wirst du auch essen. Je mehr davon da ist, desto großzügiger und häufiger wirst du zulangen. Kaufe nicht ein Kilogramm Zucker, sondern die 500-Gramm-Packung. Nimm nicht die 1,5-Liter-Cola-Flasche, sondern die 500-ml-Flasche. Wähle nicht das größte Honigglas, sondern entscheide dich für Minigläser, die es in einigen Supermärkten gibt. Ist das Preis-/Leistungsverhältnis schlechter? Ja! Aber wenn es dir hilft, vom Zucker loszukommen, ist das ein kleiner Preis, den du für den Erfolg zahlen musst.

Schritt 8: Anfangen

Eines der häufigsten Argumente von Menschen, die sich gesund ernähren möchten, das ich höre ist immer wieder: "Ich kann einfach nicht ohne Zucker." Die unbewusste Sucht nach raffiniertem Zucker ist einfach da und es ist schwer, davon los zu kommen. Aber ich bin mir sicher, dass jeder von euch die Willenskraft besitzt, es zu schaffen. Und wer es erst einmal geschafft hat, dem schmeckt Süßes gar nicht mehr oder man hat wirklich endlich die Kontrolle, und schafft es, nur ein Stück Schokolade zu essen oder nur ab und zu ein Dessert zu genießen. Das ist dann auch überhaupt nicht schlimm, ich sage ja immer: Alles in Moderation, aber man hat wirklich kein Verlangen mehr, so viel davon zu essen. Also: Anfangen, durchhalten und sich freuen!

Meine Tipps, die mir helfen, wenn ich doch mal etwas Süßes möchte (vor allem nach den Hauptspeisen und in geringer Menge):

Yogi Tea Schokolade 1 Tasse, Yogi Tea Sweet Chai 1 Tasse

Reines, hochwertiges Kakaopulver 1 Tasse mit Wasser oder Milch

Zartbitter-Schokolade 1 Stück, nicht alles

Trockenobst (Mango, Papaya, Pflaumen, Datteln) 2-3 Stück