

Susanne Beinvogl

Zuckerfrei in 30 Tagen

Das Workbook für deinen Start
in ein gesünderes Leben

riva

© des Titels »Zuckerfrei in 30 Tagen« (978-3-7423-0941-9)
2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

DIESES BUCH GEHÖRT:



Herzlich willkommen

zur Challenge *Zuckerfrei in 30 Tagen*. Dieses Buch will dich auf deinem Weg in ein gesünderes und zuckerfreies Leben unterstützen.

Im ersten Teil des Workbooks wirst du alles über Zucker erfahren, was du wissen musst, um ihm den Kampf anzusagen. Denn nur wer seinen Feind genau kennt, kann ihn auch schlagen! Du wirst lernen, was Zucker eigentlich ist, wie er im Körper wirkt und warum er süchtig macht.

Im zweiten Teil bist du an der Reihe. Jeden Tag bekommst du eine kleine Aufgabe gestellt, die du erledigen musst, um deinem Ziel näher zu kommen. Wir starten ganz einfach, indem du eine Bestandsaufnahme über deinen aktuellen Zuckerkonsum und deine Ernährungsgewohnheiten machst. In der ersten Woche wirst du alle Süßigkeiten und süßen Leckereien von deinem Speiseplan streichen, in der zweiten Woche folgen versteckte Zuckerquellen in herzhaften Lebensmitteln. In der dritten Woche solltest du auch auf künstliche Süßungsmittel und Obst verzichten, um deine Geschmacksnerven zu entlasten. Die vierte Woche dreht sich darum, langfristige Ernährungsstrategien zu entwickeln, die dir einen verantwortungsvollen und moderaten Umgang mit Zucker und Süße ermöglichen.

Wie hört sich das für dich an? Bekommst du beim Gedanken, auf Zucker zu verzichten, feuchte Hände und ein flaes Gefühl im Magen? Kein Wunder, denn Zucker kann richtig süchtig machen. Lass uns ehrlich sein: Die ersten Tage werden vermutlich hart. Aber als kleines Kind Fahrradfahren oder Lesen zu lernen war auch nicht einfach. Du brauchst nur einen starken Willen und den Glauben an dich selbst. Du bist überzeugt? Überlege dir, wann du beginnen möchtest: Zum Jahreswechsel? Zur Fastenzeit? Wenn die Kinder aus dem Haus sind? Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt, also kannst du genauso gut jetzt starten und mit Tag 1 der Challenge beginnen.



© des Titels »Zuckerfrei in 30 Tagen« (978-3-7423-0941-9)
2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Lerne deinen Feind kennen! Alles, was du über Zucker wissen musst

Was ist Zucker?

Der Begriff Zucker ist im Deutschen etwas unklar. Einerseits meint er den klassischen Haushaltszucker, andererseits wird er auch synonym für Kohlenhydrate (Überbegriff für alle Zuckerarten) verwendet.

Es gibt viele verschiedene Zuckerarten, die sich vor allem dadurch unterscheiden, aus wie vielen Zuckermolekülen sie bestehen.

Einfachzucker (Monosaccharide) bestehen aus nur einem Zuckermolekül. Dazu zählen Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker). Sie sind sehr süß, lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und liefern dem Körper schnelle Energie.

Zweifachzucker (Disaccharide) bestehen aus einer Verbindung von zwei Einfachzuckern. Zum Beispiel ist Haushaltszucker (Saccharose) aus Glukose und Fruktose aufgebaut und Milchzucker (Laktose) aus Glukose und Galaktose. Zweifachzucker schmecken etwas weniger süß.

Mehr- und Vielfachzucker (Oligo- und Polysaccharide) sind aus vielen Bauteilen, also Einfachzuckern aufgebaut. Sie müssen im Zuge der Verdauung erst in ihre Einzelteile zerlegt werden, bevor sie der Körper als Energielieferant verwenden kann. Deswegen steigt der Blutzuckerspiegel auch nicht so stark an. Mehrfachzucker schmecken kaum noch süß (z. B. Stärke in Gemüse und Hülsenfrüchten).

Wenn wir im Alltag von Zucker sprechen, meinen wir meist Haushaltszucker (Saccharose), der zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose besteht. Haushaltszucker wird aus Zuckerrüben oder -rohr hergestellt, die zerkleinert und zu einem Sirup verkocht werden, bis sie verdampfen und kristallisieren.

Wie wirkt Zucker im Körper?

Zucker ist eine Energiequelle für deinen Körper. Wenn wir Zucker essen, wird er in Fruktose und Glukose gespalten und gelangt über die Darmschleimhaut des Dünndarms ins Blut, wo er als Blutzucker die Körperzellen und das Gehirn mit Energie versorgt. Wenn wir nichts essen, haben wir also keinen Blutzucker im Blut und der Blutzuckerspiegel ist niedrig. Je mehr Zucker wir essen, desto höher ist der Blutzuckerspiegel und desto mehr Insulin wird ausgeschüttet. Denn die Zellen benötigen das Hormon Insulin, um den Blutzucker als Energielieferanten aufnehmen zu können. Die Fettzellen speichern den Blutzucker als Energie, und erst nachdem der Insulinspiegel wieder absinkt, wird die Energie aus den Fettzellen genutzt. Essen wir aber viel und immer wieder Zucker, wird ständig Insulin ausgeschüttet und die Glukose bleibt in den Fettzellen.

Fruktose wird (ohne Hilfe von Insulin) aus dem Blut direkt in die Leber transportiert und dort in verwertbare Stoffe umgewandelt. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Dieser Zucker wird später als Energielieferant abgerufen oder in Fett umgewandelt und gespeichert. Das kann eine Fettleber hervorrufen. Zu viel Zucker, Übergewicht und wenig Bewegung können dazu führen, dass die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren. Die Bauchspeicheldrüse produziert jedoch immer weiter Insulin, da der Blutzuckerspiegel nicht sinkt. Durch das Insulin im Blut wird die Energie aus den Fettzellen nicht verwendet. Irgendwann ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und produziert kein Insulin mehr. Das ist Typ-2-Diabetes und birgt große Gefahren für die Gesundheit.

Zucker hat aber auch Auswirkungen auf unsere Verdauung. Bei zu großen Mengen sind die Darmbakterien überfordert, was Fäulnisbakterien die Gelegenheit zur Ansiedlung im Darm gibt.

Zudem gibt es Studien, die nahe legen, dass Zuckerkonsum die Funktionsfähigkeit des Gehirns verschlechtert.

Die Deutschen nehmen durchschnittlich 110 g Zucker pro Tag zu sich, das sind ungefähr 36 Stück Würfelzucker! Von der Weltgesundheitsorganisation werden nicht mehr als 25 bis 30 g Zucker täglich empfohlen.



Macht Zucker süchtig?

Wenn Zucker so schlecht für uns ist, warum essen wir dann so viel davon? Nicht nur, weil er einfach gut schmeckt. Eine gewisse Vorliebe für süße Speisen ist uns angeboren, da bereits unsere frühen Vorfahren lernten, dass süße Lebensmittel nicht giftig sind. Der weitaus wichtigere Grund ist jedoch, dass Zucker ähnlich wie Drogen das Belohnungszentrum unseres Gehirns triggert. Wenn wir Zucker essen, wird Dopamin (auch bekannt als das »Glückshormon«) ausgeschüttet. Dadurch fühlen wir uns kurzzeitig glücklich, beruhigt und entspannt. Allerdings nur für kurze Zeit, sodass unser Gehirn mehr davon will. Wenn du also das Gefühl hast, »Ich brauche jetzt unbedingt Schokolade!«, wenn du gestresst, frustriert, traurig oder gelangweilt bist, liegt das daran, dass sich dein Gehirn die schnellen positiven Effekte des Zuckerkonsums wünscht. Das kann zu suchtähnlichem Verhalten führen und macht den Verzicht so schwer. Wenn unser Körper auf Zuckerentzug ist, können sogar richtige Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsprobleme auftreten. Aber dennoch ist es das alles wert! Als Belohnung für dein Durchhalten wird sich deine Haut und deine Konzentrationsfähigkeit verbessern, du wirst besser schlafen und dich fitter und gesünder fühlen. Deine Verdauung wird besser funktionieren, deine Leber wird entfettet, dein Blutdruck wird optimiert und deine Blutzucker- und Cholesterinwerte werden sinken.

Welche Folgen kann Zuckerkonsum haben?

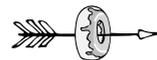
Zucker...

- macht müde, träge, unkonzentriert
- löst Heißhungeranfälle aus
- begünstigt Übergewicht
- beschleunigt den Alterungsprozess der Zellen
- begünstigt Entzündungen
- verursacht Karies
- beeinträchtigt die Schlafqualität
- begünstigt die Ansiedlung von Dampilzen
- führt zu Hautproblemen
- begünstigt die Entstehung von Diabetes Typ 2
- führt zu Verdauungsproblemen und Blähungen
- bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht
- verursacht die Entstehung einer Fettleber

Bist du ein Zucker-Junkie? (1/2)

TEST

- | | Ja | Nein |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Naschst du täglich etwas Süßes? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Trinkst du regelmäßig zuckerhaltige Getränke? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Isst du häufig Weißmehlprodukte? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hast du morgens nach dem Aufwachen sofort Appetit? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hast du nach dem Essen gerne einen kleinen Nachtisch? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Isst du manchmal an stressigen Tagen Süßes, um dich zu trösten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gab es in der Kindheit Süßigkeiten zur Belohnung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Salzt du dein Essen häufig nach? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eine Kollegin bietet dir ein Stück Kuchen an, aber du hast eigentlich gar keinen Hunger. Fällt es dir trotzdem schwer, Nein zu sagen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hast du nach dem Essen manchmal ein schlechtes Gewissen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wird dir beim Gedanken, nie mehr Zucker zu essen, unbehaglich? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



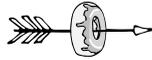
Bist du ein Zucker-Junkie? (2/2)

TEST

	Ja	Nein
Drehen sich deine Gedanken häufig ums Essen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du manchmal richtigen Heißhunger auf Zucker?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fällt es dir schwer, nach nur einem Keks oder einem Stückchen Schokolade wieder aufzuhören?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frühstückst du lieber süß als deftig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nimmst du dir oft vor, dein Essverhalten zu ändern, schaffst es aber nicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isst du manchmal heimlich Süßes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du Gewichtsschwankungen oder in den letzten Jahren zugenommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bist du nachmittags oft müde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du nach dem Essen manchmal Verdauungsprobleme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



AUSWERTUNG:



Für jede mit Ja beantwortete Frage bekommst du einen Punkt. Zähle alle Punkte zusammen und sieh dir dein Ergebnis an.

0-6 Punkte: *Glückwunsch! Zucker ist für dich kein Problem!*

Du gehörst zu den wenigen Glücklichen, die entweder nicht gerne süß essen oder ihren Zuckerkonsum gut unter Kontrolle haben. Das ist toll! Dennoch kann die 30-Tage-Challenge für dich nützlich sein, um deine positiven Gewohnheiten zu festigen und langfristig gesund zu bleiben.

7-13 Punkte: *Du solltest etwas ändern!*

Dein Zuckerkonsum ist ein Problem, das du angehen solltest. Vermutlich hast du bereits die ersten gesundheitlichen Einschränkungen bemerkt, ohne sie direkt auf deinen Zuckerkonsum zu beziehen. Gut, dass du dem jetzt schon entgegenwirkst, bevor dich der Zucker krank macht.

14-20 Punkte: *Du bist zuckersüchtig.*

Beim Ausfüllen des Tests ist dir wahrscheinlich schon aufgefallen, wie sehr dein Zuckerkonsum deine Gesundheit und dein Wohlbefinden beeinträchtigt. Es ist höchste Zeit, etwas dagegen zu tun. Keine Angst, du wirst lernen, deine Gewohnheiten zu ändern und in ein gesünderes und zuckerfreies Leben zu starten.

Tag 1

Tagesaufgabe:

Analysiere deine Ausgangssituation!

Heute ist der erste Tag deiner Zuckerfrei-Challenge. Sicherlich bist du motiviert, deine Gewohnheiten zu ändern, und voller Tatendrang! Lass es uns dennoch langsam angehen. Iss heute noch einmal ganz normal so wie immer. Deine heutige Aufgabe besteht darin, in der Tabelle auf der nächsten Seite genau aufzuschreiben, was du gegessen hast. Notiere nicht nur die Lebensmittel, sondern auch die Kalorien, den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißanteil und – ganz besonders wichtig – den enthaltenen Zucker. Sieh dir die Nährwertangaben auf den Lebensmitteln an und trage sie ein. Wenn du selbst kochst, wiege die Lebensmittel ab, dann weißt du genau, wie viel du berechnen musst. Nutze eine der zahlreichen Kalorientabellen online oder eine Kalorienzähl-App (z. B. fddb), um dir die Arbeit zu erleichtern. Am Ende des Tages kannst du schwarz auf weiß sehen, wie viel Zucker du heute konsumiert hast. Mehr als gedacht, oder? Sieh es als eine weitere Motivation, das Programm durchzuziehen. Außerdem kann es hilfreich sein, schon heute aufzuschreiben, in welchen Situationen du normalerweise Süßes isst und wie du dich vorher und nachher gefühlt hast. Das hilft dir, in Zukunft Alternativen zu Zucker zu finden. Wenn du z. B. gerne nachmittags naschst, weil du unkonzentriert wirst oder eine Pause brauchst, frage dich selbst: Würde eine Tasse Kaffee oder einen Spaziergang in diesem Moment vielleicht auch guttun? Die Lust auf Zucker ist häufig nur Gewohnheit, aber man muss sie zuerst erkennen, um etwas daran zu ändern.



Lebensmittel	kcal	EW	Fett	KH	Zucker
--------------	------	----	------	----	--------

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Getränke

Gesamt

--	--	--	--	--	--

In welchen Situationen hast du Zucker gegessen?

Wie hast du dich davor gefühlt?

Wie hast du dich danach gefühlt?

Tag 2 _____

Tagesaufgabe:

Mache deine Küche zur zuckerfreien Zone!

Heute heißt es, deine Entscheidung in der Küche in die Tat umzusetzen und auszumisten. Durchkäme deinen Kühlschrank und deine Vorratsschränke nach zuckerhaltigen Produkten und sage Lebewohl zu Süßigkeiten, Kuchen, Keksen, Eis, süßen Frühstücksflocken, Limonade und Marmelade! Wenn du nichts wegschmeißen willst, verschenke die Sachen an deine Freunde oder Nachbarn. Fülle die Bestandsliste der zuckerhaltigen Produkte in deiner Küche aus und überlege dir, durch welche Alternativen du sie in den nächsten Wochen ersetzen kannst.

Mein Speiseplan

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Snacks _____

Getränke _____

Bestandsliste

z.B. Schokomüsli stattdessen Haferflocken mit Nüssen
z.B. Nuss-Nougat-Creme stattdessen Mandelmus

Rate mal ...

... wie viel Zucker in diesen Produkten steckt:



_____ g Zucker

1 Schokocroissant



_____ g Zucker

500 ml Cola



_____ g Zucker

25 g Erdbeermarmelade



_____ g Zucker

1 Schokomuffin

Die Auflösung findest du auf Seite 71.



GOODBYE, ZUCKER

Versuche mit der mentalen Einstellung eines neugierigen Forschers an die Sache heranzugehen und entdecke, wie es deinem Körper ohne Zucker geht. Anfangs wirst du vielleicht leichte Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit bemerken, aber lass dich davon nicht entmutigen und bleibe dran! Es wird sich lohnen.