

**150**  
**REZEPTE**

**NATÜRLICH ZUCKERFREI!**

# ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

**FÜR ANFÄNGER!**

---

150 schnelle & gesunde Rezepte für das Kochen & Backen  
ohne Zucker. Zuckerfrei leben leicht gemacht! Inkl.  
Ernährungsplan + Nährwertangaben

---



**KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH**

# **Natürlich Zuckerfrei!**

## **Zuckerfreie Ernährung für Anfänger**

**150 schnelle & gesunde Rezepte für das Kochen &  
backen ohne Zucker. Zuckerfrei leben leicht  
gemacht! Inkl. Ernährungsplan +  
Nährwertangaben**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-31-8



# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorwort

## Zuckerfrei essen

Ist Zucker tatsächlich „der große Feind?“

Wissenskunde – verschiedene Kohlenhydratarten im Überblick

Macht Zucker wirklich „süchtig“ wie eine Droge?

Zucker sorgt für einen Belohnungseffekt im Gehirn

Der Mensch ist auf zuckerreiche Nahrung „programmiert“

Erhöht Zucker tatsächlich die Kariesgefahr?

Zucker & die Aussagen der Nahrungsmittelindustrie

Sugar, sugar, sugar – unzählige Namen für dieselbe Sache

Zuckerverzicht & Entzugserscheinungen

Unerwünschten Symptomen beim Zuckerverzicht vorbeugen

Aufgepasst mit Light-Produkten – die große Zuckerfalle

Kochen & Backen ohne Zucker

Zuckerfrei leben – so gelingt der Start!

Zuckerfrei, „gesund & lecker“

Achten Sie auf die richtige Lebensmittelqualität

Zuckerfrei in der Familie – gemeinsam gesund starten

## Hinweis zu den Rezepten

## Nährwertangaben und Abkürzungen

Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

## Frühstück zuckerfrei in den Tag

1. Gesunder Milchreis - zuckerfrei

2. Himbeer-Kokos Smoothie-Bowl - Der Star am Frühstückstisch

3. Mango-Banane-Bowl

- [4. Red-Berry Bowl](#)
- [5. Guten-Morgen-Müsli - zuckerfrei](#)
- [6. Hafer-Pudding Vanille-Zimt](#)
- [7. Green Bowl](#)
- [8. Zuckerfreie Rosinenbrötchen](#)
- [9. Kartoffelbrötchen](#)
- [10. Apfel-Mandel-Auflauf - zuckerfrei in den Tag](#)
- [11. Frische Milchbrötchen](#)
- [12. Zimt-Apfelringe mit Buttermilch](#)
- [13. Dinkel-Schokoladen Waffeln](#)
- [14. Kokos-Nuss-Knuspermüsli](#)
- [15. Rührei-Muffins – griechische Art](#)
- [16. Pilz-Duftreis mit Rührei](#)
- [17. Exotische Overnight Oats](#)
- [18. Overnight Oats mit Pflaume-Nuss Topping](#)
- [19. Blutorangen-Porridge mit Ingwer-Zimt-Note](#)
- [20. Overnight Oats Vanille-Joghurt](#)

### **Zuckerfrei trinken**

- [21. Matcha-Mandel-Latte mit Zimt](#)
- [22. Heißer Mandeldrink mit Kurkuma & Vanille](#)
- [23. Roter Beeren-Smoothie](#)
- [24. Beauty-Booster Smoothie](#)
- [25. Banana-Coffee Smoothie](#)
- [26. Oriental Smoothie](#)
- [27. Sommerlicher Kirsch-Bananen Smoothie](#)
- [28. Exotischer Mango-Orangen Smoothie](#)
- [29. Pure-Vitamin-Green Smoothie](#)

30. Erdnuss-Zimt-Smoothie

### **Aufstriche, Cremes, Konfitüren & Co.**

31. Himbeer-Konfitüre mit Chia

32. Zuckerfreier Nuss-Nougat Aufstrich

33. Kokos-Schoko-Aufstrich

34. Erdbeer-Marmelade

35. Winterlicher Spekulatius-Aufstrich

36. Edamame-Brokkoli-Aufstrich

37. Meerrettich-Aufstrich

38. Brombeer-Pistazien-Aufstrich

39. Bunter Paprika-Aufstrich mit frischem Schnittlauch

40. Zwetschgen-Zimt-Marmelade

### **Zuckerfrei durch den Tag Hauptgerichte**

41. Rote Bete-Buchweizen Risotto

42. Gefüllte Ofen-Tomaten nach griechischer Art

43. Tabouleh „1001-Nacht“

44. Halloumi & Gemüse auf Couscous

45. Kräuter-Kartoffeln mit saftigen Hähnchenschenkeln

46. Nudelgratin mit Hokkaido-Kürbis

47. Herzhafte Herbst-Suppe

48. Hähnchenbrust mit sommerlicher frischer Note

49. Orientalische Curry Bowl

50. Bunte Familien-Tortilla

51. Paprika-Hackfleisch Pfanne auf Buchweizen

52. Caprese-Omelette mit geräuchertem Lachs

53. Zucchini-Thymian-Tortilla

54. Spinat-Lasagne

- [55. Würzige Hackfleisch-Gemüse-Lasagne](#)
- [56. Zanderfilet mit Gemüsewürfeln](#)
- [57. Pastinaken-Dinkel-Taler](#)
- [58. Hühnchen Geschnetzeltes mit Rahmpilzen](#)
- [59. Kürbis-Schalotten-Suppe](#)
- [60. Erfrischendes Erbsen-Omelette](#)
- [61. Sommerliche Gemüse-Kartoffel-Suppe](#)
- [62. Lachssteak mit exotischer Sauce](#)
- [63. Cremige Soja-Lauch-Suppe](#)
- [64. Marinierte Jakobsmuschel](#)
- [65. Zitronen-Forelle mit Mandeln](#)

### **Frischer Salatgenuss**

- [66. Pikanter Couscous-Salat](#)
- [67. Erdbeer-Mango-Salat mit Kokos-Topping](#)
- [68. Fruchtige Vitaminpower](#)
- [69. Spargel-Avocado-Salat mit fruchtiger Note](#)
- [70. Champignon-Salat mit mediterranem Flair](#)
- [71. Fenchel-Orangen-Salat mit Nuss-Dressing](#)
- [72. Würziger Möhren Salat](#)
- [73. Putenbrust-Grünkohl Salat](#)
- [74. Quinoa-Puten-Salat mit roten Zwiebelringen](#)
- [75. Bulgur-Fenchel Salat mit Granatapfel-Minze-Note](#)
- [76. Weißer Bohnen-Salat mit Thunfisch](#)
- [77. Grüne Salatbowl](#)
- [78. Fruchtiger Rotkohl-Salat ohne Zucker](#)
- [79. Auberginen-Salat mit feiner Feta-Minze-Note](#)
- [80. Hirse-Feigen Salat auf Rucola mit dunklen Trauben](#)

## **Vegetarisch & zuckerfrei**

- [81. Blattspinat-Avocado Salat „Caprese-Style“](#)
- [82. Champignons griechischer Art](#)
- [83. One Pot Pasta mit Blattspinat](#)
- [84. Zucchini-Häppchen mit weichem Schafskäse-Tomaten-Kern](#)
- [85. Gefüllte Fleischtomaten](#)
- [86. Zucchini-Muffins á la Provence](#)
- [87. Blitz Zuckerschoten-Hirse](#)
- [88. One-Pot-Hülsenfrüchte-Pasta](#)
- [89. Bunte Berglinsen-Bowl](#)
- [90. Schafskäse-Waffeln mit Zucchini](#)
- [91. Aprikosen-Bällchen](#)

## **Vegan & zuckerfrei**

- [92. Bunter One Pot Reis](#)
- [93. Nudelsalat – Asia Style](#)
- [94. Bunte vegane Suppe](#)
- [95. Mie-Nudeln mit Limetten-Erdnuss Note](#)
- [96. Goldgelbe Taler auf buntem Gemüsebett](#)
- [97. Veganer Milchreis mit heißen Früchten](#)
- [98. Vegane Nuggets](#)
- [99. Zuckerfreie Chips](#)
- [100. Vegane Fruchtschnittchen](#)
- [101. Choco-Hills](#)

## **Familienklassiker & Kinderlieblinge**

- [102. Himbeer-Bagels](#)
- [103. Ratatouille Lasagne](#)
- [104. Bunte Pfannkuchen](#)

- [105. Orientalischer Nudelsalat](#)
- [106. Spaghetti Bolognese zuckerfrei](#)
- [107. Süßkartoffel-Pommes mit selbstgemachtem Ketchup](#)
- [108. Fisch-Sticks – zuckerfrei!](#)
- [109. Selbstgemachte „Calzone“](#)
- [110. Räucherlachs-Wraps mit Meerrettich Note](#)
- [111. Wiener-Würstchen im Schlafrock](#)
- [112. Chili con Carne](#)
- [113. Oriental Pita-Bread](#)
- [114. Kürbis Gratin](#)
- [115. One Pot Puten-Risotto](#)
- [116. Mediterranes Gemüseudeln Gratin](#)

### **Zuckerfreie Snacks**

- [117. Dattel-Rosinen-Riegel](#)
- [118. Knusprig würzige Bananen-Zimt-Riegel](#)
- [119. Pflaumen-Kakao-Bällchen](#)
- [120. Frischkäse-Wrap für den kleinen Hunger](#)
- [121. Zucchini-Hirse-Taler](#)
- [122. Regenbogen-Salat mit Dinkel-Fladen](#)
- [123. Zuckerfreie Gurken-Quark-Baguettes](#)
- [124. Geschichtetes Gemüse](#)
- [125. Mandel-Bananen-Waffeln](#)
- [126. Würzige Ofen-Bällchen](#)

### **Desserts, Nachspeisen & Gebäck zuckerfrei backen**

- [127. Süßer Heidelbeer-Auflauf](#)
- [128. Kokos-Vanille-Granola](#)
- [129. Kleine Beeren-Küchlein](#)

- [130. Himbeer-Leinsamen-Pizza](#)
- [131. Buttermilch-Kirsch-Muffins](#)
- [132. Cherry-Balls](#)
- [133. Englische Lemon-Scones](#)
- [134. Kokos-Schokoladen-Pralinen](#)
- [135. Kirsch-Schokoladen-Kuchen](#)
- [136. Saftiger Pflaumenkuchen](#)
- [137. Scharfe Brownies](#)
- [138. Sizilianischer Kuchen](#)
- [139. Kirsch-Marmor-Kuchen](#)
- [140. Apfelküchle](#)
- [141. Himbeer-Schoko-Smoothie](#)
- [142. Zitronen-Apfel-Muffins](#)
- [143. Erdbeer-Orangen-Traum](#)
- [144. Orangen-Mousse mit Schokoladennote](#)
- [145. Kokos-Zimt-Crumble](#)
- [146. Frozen Berry-Quark](#)
- [147. Quark-Dessert „Schwarzwälder-Kirsch“](#)
- [148. Bananen-Mandel-Waffeln](#)
- [149. Himbeer-Muffins](#)
- [150. Mandel-Aprikosen-Kuchen](#)

### **Abschließende Worte**

### **BONUS: 14 Tage Ernährungsplan**

### **Rechtliches**

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

mittlerweile weiß jeder von uns, wie ungesund und schädlich raffinierter Zucker sein kann. Immer mehr Menschen hinterfragen ihre täglichen Ernährungsgewohnheiten und möchten sich ausgewogen, frisch, naturbelassen und eben zuckerfrei ernähren. Eine Zuckerfrei-Ernährung ist hoch im Trend und das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, denn das „weiße Gift“ macht nicht nur süchtig, sondern belastet auch die Gesundheit stark.

Besonders gefährlich ist isolierter Zucker, der über industriell verarbeitete Nahrungsmittel in den Körper gelangt. So steckt Zucker nicht nur in Süßigkeiten oder in Zuckerwürfeln im Kaffee, sondern auch in vielen Produkten, in denen man es auf den ersten Blick gar nicht vermuten würde, so etwa in Tütensuppen, Tiefkühlpizza, Ketchup, Gewürzgurken oder in Müsli flocken.

Das heutige Angebot an zuckerreichem Food ist sehr groß: Über 80 Prozent der Lebensmittel, die im Supermarkt zum Kauf angeboten werden, sind „gezuckert“ und leider oftmals auch regelrecht „überzuckert“.

Im heutigen Zucker-Dschungel den Überblick zu behalten, ist da alles andere als einfach. Zucker versteckt sich hinter vielen unbekanntem Kürzeln in Zutatenlisten und kann oft nur schwer „entlarvt“ werden.

Dabei hat industrieller Haushaltszucker unserem Körper in gesundheitlicher Hinsicht überhaupt nichts zu bieten: Das bedeutet, dass Zucker keine Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Hingegen erhöht der übermäßige Zuckerkonsum das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Karies und vielen anderen Erkrankungen. Vor allem Kinder, die schon frühzeitig mit zuckerreichen Mahlzeiten ernährt werden, verlieren ihr natürliches Geschmacksempfinden. Infolgedessen sind die Kleinen schon bald nicht

mehr in der Lage, den echten Geschmack von Lebensmitteln zu erkennen und zu unterscheiden.

Durch eine zuckerfreie Ernährung lässt sich vielen Erkrankungen und Beschwerden vorbeugen und genau dabei möchte Sie dieses Buch unterstützen. Wir zeigen Ihnen auf den folgenden Seiten leicht verständlich und alltagsnah auf, wie Sie Zuckerfallen entdecken können und vor allem wie es Ihnen gelingt, sich Schritt für Schritt vom Zucker zu entwöhnen. Sie erhalten in diesem Ratgeber viele wertvolle Tipps rund um eine zuckerbewusste Ernährung im Alltag und werden staunen wie facettenreich und lecker eine solche Ernährungsweise doch ist. Gleichzeitig legen Sie so den Grundstein für mehr Wohlbefinden, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Die Zuckerfrei-Ernährung schenkt Ihnen den natürlichen Genuss wieder. Entdecken Sie vielseitige und abwechslungsreiche Rezeptideen, die komplett frei von raffiniertem Industriezucker sind und garantiert Klein und Groß schmecken.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die zuckerfreie Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

# Zuckerfrei essen

---

Raffinerter Zucker ist ein gefährlicher Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten und begegnet uns Tag für Tag leider in sehr vielen Lebensmitteln. Oft essen wir Zucker, ohne uns dessen eigentlich bewusst zu sein, so zum Beispiel, wenn wir zu Wurstwaren, Frühstücksflocken, Tiefkühlpizza, Ketchup, Chips oder Rotkohl aus dem Glas! So stecken etwa in einer Tüte Chips rund 5 Zuckerwürfel und in einem Glas Rotkohl bis zu 16 Stück!

Wertvolle Nährstoffe wie etwa Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien oder Ballaststoffe sind in Zucker allerdings nicht enthalten. Zucker liefert nur „leere Kalorien“ und gefährdet langfristig die Gesundheit.

Der übermäßige Zuckergenuss bringt zum einen die tägliche Kalorienbilanz gehörig durcheinander und verwirrt zum anderen auch die Geschmacksnerven: Wir verlieren zunehmend die Fähigkeit, den tatsächlichen und natürlichen Geschmack von Lebensmitteln zu erkennen. Alles schmeckt nur noch „süß“ oder künstlich gesüßt. Und infolgedessen wollen wir mehr und mehr davon: Es gibt Personen, die alles, was sie am Tag essen oder trinken nur noch mit einer gewissen Süße genießen möchte. Wer an diesem Punkt angekommen ist, sollte dringend handeln, denn hier hat der Zuckerverzehr ein hohes gesundheitsgefährdendes Potenzial.

In unserem Land verzehren wir rund vier Mal so viel raffinierten Zucker als das eigentlich von Ernährungs- und Gesundheitsexperten empfohlen wird. Für den Körper ist das eine große Belastung. Der Körper ist nicht darauf ausgelegt, solche Mengen Zucker zu verwerten. Infolgedessen kommt es zu einer ausgeprägten Müdigkeit, einer Energie- und Kraftlosigkeit. Wir fühlen uns im Alltag mehr und mehr erschöpft und wir altern auch viel frühzeitiger!

Zu viel Zucker – das ist tatsächlich eine der großen Ernährungssünden der modernen Zeit und die Folgen für die Gesundheit sind dramatisch: Zu viele überschüssige Kilos, Schlaganfälle, immer mehr Herzinfarkte und Diabetes-Erkrankungen zeigen eine sehr gefährliche Entwicklung an.

Ärzte und Gesundheitsexperten schlagen Alarm! Sie warnen immer mehr vor dem „weißen Gift“, denn der Konsum von raffiniertem Zucker steigt und steigt, von einem Jahr zum nächsten. Die Nahrungsmittelhersteller profitieren in einem enormen Maß, denn mit Zucker lässt sich leicht, unkompliziert und schnell viel Geld verdienen. Jeder Landesbürger konsumiert jährlich mehr als 36 Kilogramm Industriezucker und der überwiegende Anteil davon findet sich in industriell hochverarbeiteten Getränken und Fertigprodukten. Zucker fungiert als Geschmacksträger und als Füllstoff, doch die gesundheitlichen Folgen sind verheerend.

Zucker ist schon längst zu einem billigen und nahezu unbegrenzt lang haltbaren Produkt geworden. Es ist fast ständig verfügbar und findet sich in unzähligen Nahrungsmitteln. Dabei ist Zucker ein Genussmittel und kein Grundnahrungsmittel.

Doch es gibt einen Hoffnungsschimmer: Schlechte und ungesunde Gewohnheiten, die sich über längere Zeit in den Alltag eingeschlichen haben, lassen sich auch rasch wieder verändern. Sowohl Kinder als auch Erwachsene können ihren Geschmack auch wieder umgewöhnen.

### **Ist Zucker tatsächlich „der große Feind?“**

Vor gar nicht langer Zeit war Zucker noch ein echtes Luxus-Lebensmittel, das nur bei ganz besonderen Anlässen auf den Tisch kam, so etwa an runden Geburtstagen, bei Hochzeiten oder an hohen Festen.

Diese Situation änderte sich und Zucker konnte immer preisgünstiger erworben werden. In unserer modernen heutigen Gesellschaft scheint Zucker die Lösung für alle Probleme zu sein, gleichzeitig aber die Wurzel allen Übels. *Müde und ausgelaugt? – Kein Problem, ein wenig Zucker sorgt wieder für neue Energie! Gestresst oder schlecht drauf? – Etwas Süßes*

*schenkt sofort neue Energie und fördert auch noch die Ausschüttung von Glückshormonen!*

Das sind Fehlannahmen, die aber fatale Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben: Aus der einstigen Zutat für besondere Anlässe ist eine alltägliche billige Konsumware geworden, die in fast allen Produkten zu finden ist.

Übermäßiger Zuckerkonsum ist ein gefährlicher Wegbereiter für viele verschiedene Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Übergewicht, Herzerkrankungen oder auch Diabetes!

Besonders gefährlich ist zugesetzter Zucker, das heißt Zucker, der zusätzlich zu verschiedenen Produkten hinzugefügt wird, sei es als Konservierungsmittel, als Geschmacksverstärker oder einfach als Süßungsmittel, um den Geschmack eines Produkts noch mehr zu optimieren.

Nein, unser Organismus braucht keine Berge an Zuckerzusätzen – weder in der Nahrung, noch in den Getränken. Es ist Zeit, sich von diesem Stoff zu lösen und bewusst die Ernährung umzustellen – denn das ist der tatsächlich erfolgreiche Weg zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

Nährstofftechnisch gehört Zucker zur Gruppe der Kohlenhydrate. Diese lassen sich gliedern in Einfachzucker, Zweifachzucker und Mehrfachzucker. Der Unterschied ist chemisch die Länge der Zuckermolekülketten.

Einfachzucker kann unser Körper sofort aufspalten und verdauen. Dieser Zucker gelangt also innerhalb weniger Sekunden in den Blutkreislauf und sorgt für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zweifachzucker müssen zunächst aufgespalten werden, damit sie verwertet werden können. Mehrfachzucker – sogenannte Polysaccharide – bestehen aus langkettigen Zuckermolekülen. Es dauert seine Zeit, bis der Körper diese aufgespalten hat und somit gelangen die Glukosemoleküle nur nach und nach ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam und konstant an.

Dementsprechend ist auch eine hohe Insulinausschüttung nicht erforderlich.

Langkettige Kohlenhydrate, also Mehrfachzucker, sorgen somit für einen stabilen Blutzuckerwert, ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und weniger Heißhungerattacken.

Zucker ist für den menschlichen Körper kein unwichtiger Nährstoff. So lange Glukose im Blut zu finden ist, kann der Körper dieses in Energiemoleküle umwandeln. Der Organismus braucht jeden Tag eine bestimmte Energiemenge, um alles essenziellen Vitalprozesse – wie die Atmung oder den Herzschlag – aufrechterhalten zu können. Auch für die Hirnfunktionen, eine gesunde Verdauung oder die Muskeln ist Energie notwendig.

Hier kommt aber das große „Aber“ ins Spiel: Der Körper kann diese wertvolle und dringend erforderliche Energie nicht nur aus Zucker herstellen, sondern auch aus Fetten. Sind die Glykogenspeicher in der Muskulatur und in der Leber geleert, muss sich der Körper nach einer alternativen Energiequelle umsehen.

Das passiert zum Beispiel im Rahmen der ketogenen Ernährung oder der Low Carb Ernährung: Durch die stark limitierte Menge an Kohlenhydraten, also an Zucker, muss sich der Organismus einen anderen Energielieferanten suchen. Demnach setzt er auf die zugeführten Fette aus der Nahrung und die eingelagerten Fettsäuren aus den eigenen Depots.

## **Wissenskunde – verschiedene Kohlenhydratarten im Überblick**

Ernährungswissenschaftler unterscheiden drei Formen von Kohlenhydraten, nämlich:

- **Einfachzucker (Monosaccharide)**

- Glucose – Traubenzucker

- Fructose – Fruchtzucker

### Einfachzucker kommen vor in:

- Gemüse
- Früchten
- zum Teil in Fertiggerichten

### ▪ **Zweifachzucker (Disaccharide)**

Saccharose – Haushaltszucker

Laktose – Milchzucker

Maltose - Malzzucker

### Zweifachzucker kommen vor in:

- Backwaren
- Fertigprodukte
- Milch
- Milchprodukte
- Haushaltszucker
- Süßwaren
- Limonaden

*Nahrungsmittel mit enthaltenen Zweifachzuckern haben einen sehr süßen Geschmack und dienen vor allem als reiner Energieträger.*

*Sie enthalten kaum Mineralstoffe oder wertvolle Vitamine, bewirken aber einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels.*

*Zweifachzucker begünstigen zudem Heißhungergefühle.*

### ▪ **Mehrfachzucker (Polysaccharide)**

Stärke

### Mehrfachzucker kommen vor in:

- Backwaren
- Getreide- und Getreideprodukte
- Vollkornprodukte

- Hülsenfrüchte

*Polysaccharide, also langkettige Kohlenhydrate haben einen neutralen Geschmack und sind im Vergleich zu Einfach- und Zweifachzuckern nicht wasserlöslich.*

*Sie beeinflussen nicht so deutlich den Blutzuckerspiegel. Der Organismus muss diese Mehrfachzucker erst spalten, bevor sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden können.*

## **Macht Zucker wirklich „süchtig“ wie eine Droge?**

Was für eine Wirkung hat weißer Haushaltszucker tatsächlich auf unser Gehirn?

Zucker scheint nach Meinung von Gesundheits- und Ernährungsexperten tatsächlich wesentliche Auswirkungen auf den Körper zu haben. Aus diesem Grund taucht auch oftmals der Begriff „Zuckersucht“ auf. Es ist also von einer Art Abhängigkeit die Rede, doch kann man tatsächlich von Zucker abhängig sein? Hirnforscher, Ernährungswissenschaftler und Psychologen sind sich in diesem Punkt noch nicht wirklich einig!

## **Zucker sorgt für einen Belohnungseffekt im Gehirn**

Eines steht aber mit Sicherheit fest: Wenn wir Zucker verzehren, dann stellt sich in unserem Gehirn eine Art Belohnungseffekt ein. Dieser lässt sich vergleichen mit dem Effekt, der nach dem Konsum von Betäubungs- und Rauschmitteln eintritt. Dieses „Hochgefühl“ entsteht im vorderen Hirnbereich, der schräg über den Augen liegt, im sogenannten „Nucleus accumbens“.

Dennoch gibt es bedeutende Differenzen zwischen den Folgen des Zuckerverzehrs und den Auswirkungen eines echten Drogenkonsums. Süchtige Menschen kämpfen mit einem schier unstillbaren inneren Verlangen nach einem bestimmten Stoff, zum Beispiel nach Nikotin oder nach Drogen wie Kokain. Bekommt der Körper diese Substanz nicht,

treten unterschiedliche Beschwerden und deutliche Entzugerscheinungen auf. Alles dreht sich nur noch um die Droge!

Natürlich können wir auch ein Verlangen nach zuckerreichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Schokolade, Keksen oder Kuchen verspüren, doch in dem Zusammenhang kann man nicht von einer tatsächlichen Sucht sprechen.

### **Der Mensch ist auf zuckerreiche Nahrung „programmiert“**

Aus rein genetischem Aspekt betrachtet, sind wir Menschen darauf programmiert energiereich und somit auch zuckerhaltig zu essen. Zucker liefert dem Körper nicht nur zahlreiche Kalorien, sondern schmeckt auch herrlich süß.

Eine solch angenehme Geschmacksnuance stuft das Gehirn natürlich als „ungefährlich“ ein und gibt somit grünes Licht für den weiteren Verzehr.

Bei bitter schmeckenden Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Sellerie, Artischocken oder Rucola ist das hingegen nicht der Fall, obwohl es definitiv gesünder wäre zu einem solchen Lebensmittel zu greifen, anstatt zu Zucker!

Die Hirnareale, die unsere Zuckerlust und das Drogenverlangen steuern überschneiden sich also. Dennoch hält die Lust auf Schokolade, Gummibärchen und Co. nicht so lange und nicht so intensiv an, wie die Sucht nach echten Rauschmitteln. Zuckerlust klingt nach einer bestimmten Zeitspanne von allein wieder ab.

Wer standhaft bleibt und von seinen Prinzipien nicht abweicht, wird merken, dass der Heißhunger schon bald verschwunden ist. Bei Drogenabhängigen ist das leider nicht der Fall.

Der Zuckerverzehr beeinflusst unser Denken und Handeln zudem nicht in einem solch intensiven Maß wie das beim Drogenkonsum der Fall ist.

### **Erhöht Zucker tatsächlich die Kariesgefahr?**

Je mehr Zucker wir essen, desto größer ist das Verlangen danach. Darüber hinaus kann herkömmlicher Haushaltszucker zu Kariesbildung führen, denn durch ihn können Bakterien wesentlich leichter an den Zähnen haften bleiben. Zuckerreiche Getränke erhöhen das Kariesrisiko nochmals mehr.

Ob nun aber tatsächlich Karies auftauchen, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. So kommt es zum einen natürlich darauf an, wie häufig zuckerreiche Snacks gegessen werden. Zum anderen spielt aber auch die Zahnhygiene und die Wahl der Getränke eine entscheidende Rolle. Bakterien lieben Zucker, denn diesen können sie in Säuren zersetzen. Diese Säuren wiederum greifen den Zahnschmelz an und können langfristig den Nerv schädigen oder ihn sogar zerstören. Infolgedessen kommt es zu schwarzen Löchern in den Zähnen, die zudem Schmerzen auslösen.

Je länger der Zucker in direkten Kontakt mit den Zähnen kommt, desto intensiver können die Schäden ausfallen: D.h. langes Lutschen an Karamellbonbons oder der stetige Genuss von Saftgetränken kann durchaus die Kariesbildung begünstigen.

## **Zucker & die Aussagen der Nahrungsmittelindustrie**

Immer wieder lockt uns die Nahrungsmittelindustrie mit verschiedenen Werbebotschaften und Versprechen. Sie wollen uns alle suggerieren, dass die Produkte gesünder sind. Doch was steckt konkret hinter den Werbetricks?

Wichtig ist in jedem Fall, die Zutatenlisten zu lesen, denn in Sachen „Zuckeranteil“ gibt es zwischen den einzelnen Produkten bedeutende Unterschiede.

### **Zuckerfrei**

Ein Produkt darf sich so nennen, wenn maximal 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthalten sind.

## **Zuckerarm**

Darf sich ein Produkt nennen, wenn pro 100 Gramm höchstens 5 Gramm – das entspricht in etwa einem Teelöffel – Zucker enthalten sind.

In einem Naturjoghurt sind von Natur aus 3-4 Gramm (Milch-)Zucker enthalten. Damit gilt dieser als zuckerarm oder sogar zuckerfrei.

Bei Getränken wie Limonaden bedeutet zuckerarm hingegen, dass bereits in einem kleinen Glas von 200 Millilitern ungefähr 1 Teelöffel Zucker enthalten ist. Wer hiervon über den Tag verteilt zum Beispiel 4 Gläser trinkt, nimmt so rund 20 Gramm Zucker auf!

## **Verminderter Zuckeranteil**

So darf sich ein Produkt nennen, wenn es mindestens 30 Prozent weniger Zucker enthält als herkömmliche Produkte. Der Kaloriengehalt muss hierbei gleich hoch oder sogar niedriger sein als bei Vergleichsprodukten. Ein Joghurt mit reduziertem Zuckergehalt kann also nicht hochkalorischer sein als ein normaler Joghurt.

Ein reduzierter Zuckergehalt heißt aber absolut nicht, dass diese Produkte kalorienarm sind.

## **Kein Zusatz von Zucker**

Wenn einem bestimmten Produkt kein Einfach- oder Zweifachzucker zugesetzt wird, dann darf diese Aussagen verwendet werden. Das ist also dann der Fall, wenn dieses Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält. Hierzu gehört beispielsweise Trockenobst.

In Nahrungsmitteln „ohne Zuckerzusatz“ sind auch Zuckeraustauschstoffe wie zum Beispiel Süßungsmittel erlaubt.

## **Weniger süß**

Diese Angabe ist gesetzlich überhaupt nicht geregelt und kann im Grunde alles oder nichts bedeuten. Anders formuliert heißt das, dass bereits ein Teelöffel Zucker weniger ausreicht, um diese Kennzeichnung zu erlangen.

## **Mit Traubenzucker-Süße**

Hierbei handelt es sich nicht um gesünderen Zucker, sondern schlicht und einfach um Glukose. Traubenzucker hat eine geringe Süßkraft als normaler Haushaltszucker, aber genau denselben Energiegehalt.

Es kann also durchaus sein, dass ein mit Glukose gesüßtes Produkt mehr Kalorien enthält als ein Vergleichsprodukt mit normalem Zuckergehalt. Die Erklärung hierfür ist ganz simpel: Es wird mehr Glukose benötigt um denselben Süßungsgrad zu erlangen wie beim normalen Vergleichsprodukt.

## **Mit Fruchtzucker**

Auch diese Aufschrift klingt nach frischen Früchten, Vitaminen und somit gesund, doch ist alles andere als das! Besonders für die industrielle Nahrungsmittelproduktion ist das ein Vorteil: Fructose, das heißt Fruchtzucker, hat eine viel höhere Süßkraft als Zucker und ist zudem deutlich günstiger! Aus diesem Grund wird Fructose häufig in vielen Kinder-Nahrungsmitteln und Süßwaren eingesetzt.

Besondere Vorsicht ist mit diesen Produkten im Rahmen einer Fructoseintoleranz geboten.

## **Sugar, sugar, sugar – unzählige Namen für dieselbe Sache**

Auch wenn Sie die Zutatenliste eines Produkts genau studieren, können Sie dem Zucker nicht so einfach auf die Schliche kommen. Die erste Hürde ist bereits oft die in sehr kleiner Schrift gedruckten Inhaltsstoffe. Die zweite Hürde sind die Kürzel und Fremdwörter.

Es ist also nicht so ohne Weiteres zu erkennen, hinter welchen Abkürzungen oder Fachbezeichnungen sich tatsächlich Zucker versteckt. Mittlerweile haben sich über 70 unterschiedliche Bezeichnung für Zucker etabliert. Zudem benutzen die meisten Hersteller oftmals einen Zucker-Mix.

Eines lässt sich jedoch festhalten: Die Produktzutat, die im jeweiligen Nahrungsmittel den höchsten Anteil ausmacht, steht ganz vorne in der Zutatenliste.

### **Zum Teil hochverarbeitete Süßungsmittel**

- Agavendicksaft
- Dextrose
- Fruchtdicksaft
- Fruchtsaftkonzentrat
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Gerstenmalzextrakt
- Glukose
- Glukose-Fruktose-Sirup / Stärke-Sirup
- Honig
- Invertzuckersirup
- Karamell-Sirup
- Laktose
- Maltodextrin / Dextrin
- Malzextrakt / Maltose
- Raffinose
- Saccharose
- Süßmolkepulver

### **Synthetisch-chemische Süßungsmittel (Zuckeraustauschstoffe)**

E 962	Acesulfam-Aspartam-Salz
E 950	Acesulfam-K
E 951	Aspartam
E 967	Xylitol / Xylit / Birkenzucker
E 952	Calciumcyclamat / Cyclamat
E 968	Erythrit
E 953	Isomalt

E 966	Lactit
E 965	Maltitsirup / Maltit
E 421	Mannit
E 959	Neohesperidin DC
E 954	Saccharin
E 420	Sorbisirup / Sorbit / Sorbitol
E 960	Stevioglycoside
E 955	Sucralose
E 957	Thaumatococin
E 150	Zuckerkulör

## **Zuckerverzicht & Entzugserscheinungen**

Die Entzugssymptome, die vor allem in der Anfangszeit auftreten können, können ganz unterschiedlich ausfallen.

Da gibt es auf der einen Seite die klassischen Symptome wie zum Beispiel Gereiztheit oder Kopfschmerzen, aber auf der anderen Seite können auch Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Juckreiz, Pickel, starke Hungergefühle oder schlechte Träume auftreten. In der Regel kann nahezu jedes Symptom in einer direkten Verbindung zum Zuckerverzicht stehen, aber das muss nicht so sein.

Entzugserscheinungen sind aber nicht weiter schlimm – machen Sie sich einfach keine Sorgen! Sicherlich sind sie nicht angenehm, aber sie zeigen Ihnen, dass Ihr Körper auf einem guten Weg ist! Diese Begleiterscheinungen verdeutlichen, welchen massiven Einfluss der Zucker auf Ihr Leben hatte.

Bereits in wenigen Tagen kann nicht nur Ihr Kopf, sondern Ihr gesamter Organismus begreifen, was der Zucker mit Ihnen gemacht hat und wie schlichtweg ausgeliefert Sie ihm tagtäglich waren. Diese sehr kurze Zeitspanne ist also sehr lehrreich, wenn auch teilweise schockierend.

Nach diesem kurzen „Entzug“ werden Sie den Zucker in Nahrungsmitteln aber mit Sicherheit mit anderen Augen sehen.

## **Unerwünschten Symptomen beim Zuckerverzicht vorbeugen**

- ***Wählen Sie die Umsetzung, die am besten zu Ihnen selbst passt!***

In der anfänglichen Euphorie muten sich sehr viele Menschen viel zu viel zu: Alles erscheint machbar, doch wenn diese selbstgesteckten Ziele im Nachhinein nicht erreicht werden können, stellt sich ein großer Frust ein und die Motivation weiterzumachen sinkt! Je mehr süße Nahrungsmittel Sie bislang verzehrt haben, desto schwerer wird der Verzicht für Sie sein. Gehen Sie daher geduldig mit sich selbst um und seien Sie nicht zu anspruchsvoll mit Ihrem eigenen Körper!

Machen Sie kleine Schritte, die Sie realistisch betrachtet auch schaffen können. Steigern können Sie sich später noch immer.

- ***Leicht, vielseitig, bunt und frisch essen***

Greifen Sie zu gesunden und vitalstoffreichen Nahrungsmitteln, damit Ihr Körper bestens mit allen Nährstoffen versorgt wird. Essen Sie viel Gemüse und fruchtzuckerarmes Obst. Seien Sie sparsam mit Kohlenhydraten, denn diese erhöhen nur Ihren Heißhunger auf weitere Kohlenhydrate wie Zucker.

Vergessen Sie zudem nicht, genug zu trinken!

- ***Move it!***

Bewegung schenkt Ihnen den notwendigen Energiekick im Alltag, vor allem dann, wenn sich Müdigkeit breit machen möchte und Sie sich kraftlos fühlen. Sie müssen sich nicht verausgaben und auch keine schweißtreibenden Workouts absolvieren. Achten Sie vielmehr darauf, sich im Alltag mehr zu bewegen, so zum Beispiel kleine

Besorgungen zu Fuß zu erledigen oder am Abend noch einen Spaziergang zu machen.

Wussten Sie schon: Sport setzt dieselben Glücksgefühle frei, die auch nach dem Zuckerkonsum ausgeschüttet werden.

#### ■ ***Entspannt und gut schlafen***

Mindestens sieben Stunden Nachtschlaf empfehlen Gesundheitsexperten und Mediziner. Je weniger Sie schlafen, desto höher ist Ihr Energiebedarf: Das heißt, dass Sie unter Umständen noch mehr essen und dabei vor allem zu zuckerreichen Nahrungsmitteln greifen, denn Kohlenhydrat sind die Energielieferanten schlechthin!

Entspannung, Schlaf und Regeneration sind ein essenziell wichtiger Baustein für einen gesunden und auch schlanken Körper.

#### ■ ***Tauschen Sie ungesunde Gewohnheiten durch neue***

Welche Routinen bestimmten bislang Ihren Zuckerkonsum? Versuchen Sie solche schlechten Gewohnheiten aufzudecken und durch neue gesunde Routinen zu ersetzen.

Gönnen Sie sich beispielsweise am Nachmittag immer einen Tasse Kaffee mit einem Stückchen Kuchen? Dann könnten Sie diese Gewohnheit durch einen kleinen Spaziergang ersetzen. Ebenso können Sie den Kuchen durch einen gesunden Snack austauschen.

#### ■ ***Bye, Bye Frust & Stress***

Wir essen häufig nicht deshalb, weil wir tatsächlich ein Verlangen nach Essen verspüren, sondern weil wir traurig, genervt oder gestresst sind. Wir suchen im Essen also einen Trost, eine Belohnung oder einen Ausgleich, doch das gelingt leider nicht, denn schon kurze Zeit später machen sich Schuldgefühle breit und wir fühlen uns noch schlechter als zuvor!

Lassen Sie sich daher nicht von Ihren Emotionen beherrschen und beseitigen Sie effizient Ursachen für Frust und diverse Stressauslöser.

### **So gelingt Ihnen die langfristige erfolgreiche Umsetzung**

- Verbannen Sie Süßes aus Ihren Vorratsschränken!
- Halten Sie Ihre Erfolge schriftlich fest, zum Beispiel in einem Ernährungstagebuch.
- Reduzieren Sie wirksam Stress in Ihrem Alltag!
- Suchen Sie sich Verbündete, denn mit Gleichgesinnten fällt Ihnen die Umstellung auf eine Zuckerfrei-Ernährung deutlich leichter.
- Vermeiden Sie den Verzehr von ungesunden und verarbeiteten Fertigprodukten.
- Bleiben Sie entspannt, gehen Sie mit kleinen Schritten voran und gönnen Sie sich ausreichend Zeit für die Umstellung der eigenen Ernährungsgewohnheiten.

### **Aufgepasst mit Light-Produkten – die große Zuckerfalle**

Sehr viele figurbewusste Personen bevorzugen Nahrungsmittel mit einem verminderten Zucker- und Fettgehalt, denn diese Produkte erscheinen ihnen deutlich gesünder als die „Originalvariante“. Selbst klassische „Dickmacher“ wie zum Beispiel Chips, Ketchup, Cola, Mayonnaise oder Kekse sind mittlerweile in einer Light-Variante im Supermarkt erhältlich. Verglichen mit normalen Nahrungsmitteln liefern diese Produkte jedoch nahezu die gleiche Kalorienmenge, in vereinzelten Fällen sogar noch mehr!

Sehr viele Hersteller bewerben ihre Nahrungsmittelprodukte damit, dass diese einen deutlich geringeren Fettanteil besitzen. Ernährungsmediziner raten mittlerweile aber zunehmend von einer fettarmen Ernährungsform ab, denn ihrer Ansicht nach hat Fett zwar einen hohen Energiegehalt, macht aber auch deutlich länger satt. Zudem sind gute Fette essenziell wichtig für den Körper, daher muss auch in diesem Punkt nochmals

betont werden: Fett ist nicht gleich Fett. Hochwertige Fettsäuren sind zentrale Bausteine der täglichen Ernährung.

Wer nun zum Beispiel zu Chips in der Light Variante greift, nimmt unter Umständen weniger Kalorien auf, aber dafür eine höhere Menge an Kohlenhydrate und vor allem an Salz. Und so wird ein vermeintlich gesünderes Produkt zu einem richtig ungesunden Nahrungsmittel. Anstatt Light-Produkte mit schlechten Fetten zu verzehren, sollte lieber zu hochqualitativen Fettquellen gegriffen werden wie zum Beispiel wertvollen Pflanzenölen, Kernen, Samen, Oliven oder Nüssen.

In solchen Light-Produkten verstecken sich aber nicht nur schlechte Fette und reichlich Salz, sondern auch künstliche und schlechte Zuckeraustauschstoffe. Ketchup, Joghurt, Kekse & Co. enthalten in der Light-Version zum Teil weniger Zucker als das Originalprodukt. „Weniger süß“ sind diese Nahrungsmittel aber trotzdem nicht, denn ein Teil des herkömmlichen Zuckers wird durch Süßstoffe ersetzt. Diese Süßstoffe haben zwar weniger Kalorien, aber sie fördern gleichzeitig Heißhungerattacken.

Lediglich die Verwendung von Saccharose, also von Haushaltszucker, muss auf der Zutatenliste des jeweiligen Nahrungsmittels mit „Zucker“ gekennzeichnet und angegeben werden. Es gibt jedoch zahlreiche preiswerte Alternativen, um normalen Haushaltszucker zu ersetzen. Eine billige Zuckeralternative ist zum Beispiel Dextrose, die sehr kostengünstig aus Mais produziert wird. Ein weiterer billiger Zuckerersatz ist Invertzuckersirup.

Auch Maltodextrin, eine Mischung aus Glucose-Ketten, schmeckt sehr süß und ist sehr billig produzierbar. Wer wirklich Kalorien einsparen möchte, sollte nicht nur auf den Zuckeranteil eines Produkts, sondern auch auf den Gesamtenergiegehalt achten.

In Light Produkten stecken viele ungesunde Zusatzstoffe, die dafür sorgen, dass das Light-Nahrungsmittel genau dieselbe Konsistenz und das gleiche Aussehen wie das Originalprodukt hat, so beispielsweise:

- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Verdickungsmittel
- Emulgatoren
- Gelatine.

Höhere Preise kosten zudem häufig mehr als Light Produkte. Die Packungen haben oftmals dieselbe Größe, dennoch kommt es nicht selten vor, dass der Inhalt darin geringer ausfällt.

Den allermeisten Verbrauchern fällt das nicht auf den ersten Blick auf. Den erhöhten Preis für die Light Produkte begründen die meisten Hersteller mit höheren Produktions- und Rohstoffkosten.

## **Kochen & Backen ohne Zucker**

Durch folgende aromatische Backzutaten können Sie Zucker in Backrezepten ersetzen:

### **Rohkakao**

Im Allgemeinen ist schwach oder teils entölter Kakao zuckerfrei und hat einen leicht bitter-herben, aber zugleich auch sehr intensiv-schokoladigen Geschmack.

### **Vanille**

Sie können Vanilleschoten zu Backen verwenden, aber noch besser ist es, zu Vanillepulver zu greifen: Dieses besteht zu 100 % aus gemahlener Vanilleschote und ist deutlich aromatischer.

### **Kardamom**

Die wertvollen ätherischen Öle, die in dieser Backzutat enthalten sind, fördern zum einen die Verdauung und begeistern zudem mit einem unverwechselbaren Aroma.

Entfernen Sie die Samen aus der Hülle und zerstoßen Sie sie im Mörser.

### **Rosenwasser**

Diese Backzutat verleiht jeglichem Gebäck einen ganz besonderen Geschmack. Hiervon brauchen Sie auch nur einige Tropfen.

### **Lucuma**

Auch dieses Pulver sorgt für eine dezente Süße sowie eine wunderbare Karamellnote, ohne aber den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen zu lassen. Lucuma passt beispielsweise perfekt zu Kakao.

### **Kakao-Nibs**

Das sind Bohnen aus der Kakaopflanze, die sehr schonend getrocknet werden. Nach diesem Trocknungsvorgang werden die Bohnen in ganz kleine Stückchen zerbrochen. Kakao-Nibs sind perfekt dazu geeignet, beim Backen einen intensiven Schokoladengeschmack zu erzielen. Gleichzeitig lassen sich mit diesen Kakaobohnen viele Torten und Kuchen wunderschön verzieren.

### **Tonka-Bohne**

Bereits eine Prise gemahlene Tonka-Bohne in der Kuchenfüllung, im Belag oder im Teig verfeinert das Gebäck mit einer sanft-süßlichen Mandel-Karamell-Note. Eine ausgezeichnete Alternative zu Vanille!

### **Nüsse**

Samen, Nüsse und Kerne punkten mit vielen gesunden ungesättigten Fettsäuren, die vor allem für die Herzgesundheit von großer Bedeutung sind. Gleichzeitig haben diese wertvollen Fette einen sehr guten Sättigungseffekt und sind sehr reich an Vitamin E, Mineralstoffen sowie essenziellen B-Vitaminen.

### **Carob**

Das Carobpulver erinnert in geschmacklicher Hinsicht an Kakao, schmeckt aber deutlich süßer und leicht malzig. Des Weiteren enthält Carob weniger Fett und viel mehr Ballaststoffe als Kakao. Es kann Kakao beim Backen sowohl ergänzen als auch ersetzen.

### **Zimt**