

# YOU DESERVE THIS

Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil

## ..... *Snack-Kochbuch* .....

70+  
REZEPTE

---

KREIERT VON  
FITNESS-VORBILD  
PAMELA REIF



PAMELA REIF

ÜBER 40 SEITEN WISSEN rund um gesunde Ernährung





PAMELA REIF

# YOU DESERVE THIS

Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil

..... *Snack-Kochbuch* .....

*Community*  
EDITIONS



# VORWORT



Hallihallo, mein Name ist Pamela! Ich bin 25 Jahre alt und wohne seit meiner Geburt in Karlsruhe. Ich bin zwar noch recht jung, habe dafür aber schon ziemlich viel gemacht. Mein erstes Kochbuch »You Deserve This« mit dem Thema »Bowls« war zwei Jahre in Folge auf der SPIEGEL-Bestsellerliste für Ratgeber in der Kategorie Essen & Trinken! Doch viel schöner finde ich das persönliche Feedback, das ich von meiner Community bekommen habe. Neue Lieblingsrezepte, ein neues Wohlbefinden im eigenen Körper, purzelnde Pfunde, komplette Ernährungsumstellungen oder Kinder, denen man Gemüse plötzlich schmackhaft machen konnte. Das ist wohl das Schönste, was ich erreichen durfte.

Mein Hauptberuf findet auf Social Media statt. Dort bin ich tatsächlich ein alter Hase! Schon seit neun Jahren teile ich Eindrücke aus meinem Leben, die Leidenschaft zu Sport und Ernährung, entwerfe Sport- und Modedesigns, setze mich für Nachhaltigkeit ein und motiviere meine Community, diszipliniert an ihren Wünschen zu arbeiten. Letzteres mag etwas weit gegriffen sein, denn ich halte bestimmt keine Motivationsreden. Doch wer mir folgt, weiß, dass ich jeden Tag arbeite, dass Erfolg nicht von ungefähr kommt und man nur mit Durchhaltevermögen und etlichen Überstunden viel erreichen kann. Meine Mama sagt, dass ich diese Eigenschaften schon als Baby hatte. Zack, zack habe ich ihre ganze Brust auf einmal leergetrunken und ein paar Jahre später wollte ich bereits vor meiner Einschulung lesen können. So gehört sich das doch, oder?

In den vergangenen zwei Jahren hat sich bei mir dann so richtig viel getan. Kostenlose Workout-Videos zum Mitmachen, wöchentlich



neue Trainingspläne und einfache, gesunde Rezepte – das ist der Fokus meiner Kanäle. So kann ich meinen Followern und Followerinnen einen wirklichen Mehrwert bieten, ihnen Struktur für diese teils schwierigen Themen schenken und zu gewünschten Erfolgen verhelfen. Social Media ist inzwischen mehr als das Teilen meines eigenen Lebens. Meine Community umfasst inzwischen über 15 Millionen Menschen. Unglaublich! Im Vorwort meines vorigen Kochbuchs waren es noch ein Drittel davon.

Zusätzlich habe ich inzwischen die *Pam App* und mein Food-Unternehmen *Naturally Pam* gegründet. Angefangen mit Proteinriegeln, die nicht nach klassischen Proteinriegeln schmecken, knusprigen Nuss-Snacks und luftig-leichtem Granola. Mein Motto ist: 100 % natürliche Zutaten, demnach keine Zugabe von Geschmacksverstärker & Co., umweltfreundliche Verpackungen und außergewöhnliche Produkte, die eine gesunde Ernährung spannender machen.

Die Zeit ist reif für ein zweites Kochbuch. Ein weiteres Mal habe ich mich für dieses Monsterprojekt entschieden und bin unfassbar aufgeregt, wenn ich an all die leckeren Rezepte denke, die ich dieses Mal vorbereitet habe. »We deserve this« – lass es dir so richtig schmecken!

XX  Pamela

# INHALT

---

*Snacks – Darum liebe ich sie!*

*Wichtiges zu diesem Buch*

*Einleitung*

---

## LEBENSMITTELWISSEN

---

### MEINE ERNÄHRUNGSREGELN

#### ZUCKER

#### GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

#### NÜSSE, SAMEN & KERNE

#### FETTE & ÖLE

#### SUPERFOODS

#### SNACK-TIPPS

- *Meal-Prep*
- *Snacks – längst nicht nur für zwischendurch*
- *Die Dosis macht's – Snack vs. Hauptmahlzeit*
- *Tipps rund um die Snack-Zubereitung*
- *Küchenequipment*
- *Aufbewahrung*

#### EINKAUFSTIPPS

- *Einfach vegan – Austauschabelle für eine vegane Zubereitung*
- *Bio-Kennzeichen*
- *Nachhaltigkeit*
- *Basiszutaten*

## ENERGY BALLS

---

*Good to know*

*Schoko-Balls mit Nussmus-Füllung*

*Brownie Balls Himbeer Kokos – wie ein Dessert*

*Weißer Kokos-Balls – im Kokosnuss-Himmel*

*Cookie Dough Bites mit Schokolade*

*Banana Bread Balls – vom Kuchen inspiriert*

*Karottenkuchen-Balls – vom Kuchen inspiriert*

*Pinke Himbeer-Balls – weich & saftig*

*Frühstücks-Bites – kein normaler Dattelball*

*Crunchy Açaí Balls – voller Antioxidanzien*

*Gebackene Müslikugeln mit Apfelmark*

## FRUCHTIGES

---

*Erdbeer-Fruchtleder – nur 2 Zutaten*

*Eiscreme-Bites – Schoko, Himbeere, Mango*

*Geschmolzene Eiscreme mit Erdbeeren*

*Frozen Yoghurt Bites – Limette-Basilikum*

*Wassermelonen-Pizza – Sommer pur*

*Zimtäpfel mit Joghurt – voller natürlicher Süße*

*Bunte Fruchtspieße – Obst to go*

*Gebratene Banane mit Mandeln & Joghurt*

## RIEGEL



---

*Mini Mandelriegel – nur 5 Zutaten*

*3-Zutaten-Riegel – süße Erdnuss*

*5-Zutaten Haferriegel mit Topping deiner Wahl*

*Saftige Haferriegel mit Himbeeren*

*Orangen-Aprikosen-Riegel – ein Hauch von Weihnachten*

*Einfache Proteinriegel – Schoko-Kokos*

*Erdnuss-Proteinriegel ohne Proteinpulver*

*Kaffee-Proteinriegel mit Orange, mal anders*

*Doppeldecker Haferriegel mit Schoko-Bananen-Füllung*

*Schoko-Erdnuss-Riegel – gesünder als das Original*

*Schoko-Puffreis-Riegel mit Erdnussmus*

## **SÜSSES**

---

*Himbeer-Schoko-Cups – 3 Schichten*

*Frischkäse-Bomben – außen knackig, innen weich*

*Trüffelpralinen aus dunkler Schokolade*

*Peanut Butter Cups – nur 2 Zutaten*

*Süße Zimtnüsse aus dem Ofen*

*Crêpe mit Schoko-Bananen-Füllung*

*Gefüllte Datteln – süßer 5-Minuten-Snack*

*Mein wohl bester Schoko-Bananen-Aufstrich*

*Kalorienarmes Apfel-Nussmus*

*Falsche Karamellcreme in nur 12 Minuten*

## **HERZHAFTES**

---

*Bunte Gemüse-Muffins – ideal zur Resteverwertung*

*Karotten-Muffins – ohne Eier & trotzdem saftig*

*Wannabe Nuggets mit Ketchup*

*Herzhafte Nussriegel – es muss nicht immer süß sein*  
*Crunchy Kichererbsen – extra knusprig*  
*Kartoffelchips – kalorienarm & kinderleicht*  
*Gemüsechips aus dem Ofen*  
*Sellerie-Erdnuss-Sticks – »Ants on a log«*  
*Kräuternüsse – im Ofen gebacken*  
*Pistazien-Cracker mit Sesam*  
*Saaten-Cracker – Low Carb*  
*Hafer-Knäckebrötchen mit Oliven*  
*Einfache Rosmarin-Cracker*  
*Scottish Oatcakes – nur mit Haferflocken*  
*Sonnenblumen-Oatcakes – mein Favorit*  
*Tomaten-Aufstrich – schmeckt nach mediterranem Urlaub*  
*Frischkäse-Aufstrich – mit Oliven, superschnell gemacht*  
*Karotten-Aufstrich mit Erdnussmus*

## **MUFFINS, KEKSE & KUCHEN**

---

*Good to know*  
*Haferkekse – Apfel-Zimt*  
*Chocolate Chip Cookies – Mamas Rezept*  
*Mein bester Schoko-Cookie*  
*Himbeer-Cookies – nur 4 Zutaten, weniger süß & gesünder*  
*Kokos-Hafer-Makronen – nicht nur an Weihnachten*  
*Bananen-Creme-Cookies mit Schokoüberzug*  
*Erdnuss-Cookies mit Fake-Karamell*  
*Schoko-Tassenkuchen – perfektes Dessert für eine Person*  
*Saftig weiche Himbeer-Bananen-Brownies*  
*Schoko-Kirsch-Muffins – inspiriert von Mama*  
*Heidelbeer-Muffins – mit Cashews, ganz ohne Mehl*

*Süßkartoffel-Muffins – ohne Mehl*

*Schoko-Feigen-Muffins – nur mit der Süße von Früchten*

*Lila Creme-Kuchen mit Heidelbeeren oder Açaí*

## ZUTATEN-REGISTER

---

## ÜBER PAMELA REIF

---





## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

mg	Milligramm
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
kcal	Eine Kilokalorie entspricht der Energie, die benötigt wird, um die Temperatur von 1 Liter Wasser auf 1°C zu erhitzen. Sie wird angegeben, um eine Idee davon zu bekommen, wie viel Energie das Lebensmittel oder Gericht uns liefert. Jeder Mensch benötigt eine individuelle Menge an täglicher Energie. Frauen haben üblicherweise einen Kalorienbedarf von 1600–2000 kcal und Männer von 2000–2500 kcal.



# SNACKS

*Darum liebe ich sie!*

.....

› ideal für zwischendurch

.....

› einfache Rezepte, kurze Zubereitungszeiten

.....

› perfekt zum Vorbereiten

.....

› die beste Lösung bei Heißhunger!

.....

› toll, um sie mit deinen Liebsten zu teilen

.....

› günstiger als gekaufte Snacks

.....

› Selbst gemacht mit Liebe schmeckt alles besser!

.....

› vielseitig einsetzbar: als On-the-Go-Frühstück, zum Nachtisch, für den kleinen Hunger zwischendurch, als Geschenk ...

---

‣ Viele Zutaten können variiert werden. Heidelstatt Himbeeren, Mandelstatt Erdnussmus und so weiter. Die meisten Zutaten kann man auf Vorrat lagern.

---

‣ Leckerer Essen macht zufrieden! Weniger Stress-Essen, mehr positive Auszeiten

## Wichtiges zu diesem Buch

---

Ich empfehle die Nutzung einer *grammgenauen Küchenwaage*, weil bei einigen Rezepten die genaue Menge einen großen Unterschied für das Ergebnis macht. Vor allem beim Backen kann es richtig in die Hose gehen – ich spreche aus Erfahrung!

Damit man direkt im Blick hat, wie lange man mit einem Rezept beschäftigt sein wird, gebe ich für jedes die *Zubereitungszeit* an. Diese umfasst die Vorbereitungs-, Ruhe-, Back- und Kochzeit. Es kann also sein, dass du z. B. nur 10 Min. Hand anlegen musst und die restlichen 40 Min. für das Abkühlen im Kühlschrank vorgesehen sind.

Bei der *Zubereitung im Ofen* verwende ich, wenn nicht anders angegeben, Umluft.

Ich benutze häufig einen *Food Processor*. Damit sind die Küchenmaschinen gemeint, mit denen man Lebensmittel zerhackt (mehr dazu auf Seite 48).

Alle Produktempfehlungen in diesem Buch basieren auf meiner *persönlichen Meinung* und wurden nicht durch Sponsoring beeinflusst oder unterstützt.

*Vegetarisch:* Alle Rezepte, in denen weder Fleisch noch Fisch

verwendet werden, tragen dieses Symbol.

*Vegan:* Wer auf tierische Produkte wie Fisch, Fleisch, Milch oder Eier verzichtet, achtet auf dieses Symbol. Bei Rezepten mit **DUNKLER SCHOKOLADE** oder **NUSSMUS** solltest du die Zutatenliste des gekauften Produkts überprüfen. Manchmal versteckt sich Milchpulver oder es können Spuren von Milchpulver enthalten sein. Übrigens: Wenn ein Rezept eine Alternative zu **HONIG** angibt, habe ich das Rezept als vegan deklariert. Honig kann durch Agavendicksaft, Ahorn- oder Dattelsirup ersetzt werden.

*Glutenfrei:* Wer Zöliakie bzw. eine Glutenunverträglichkeit hat oder glutensensitiv ist, sollte auf dieses Symbol achten. Die meisten meiner Rezepte sind jedoch glutenfrei. Aufgepasst bei **HAFERFLOCKEN!** Die sind zwar von Natur aus glutenfrei, können jedoch durch Produktionsprozesse Gluten enthalten. Hier gehst du auf Nummer sicher, wenn du beim Kauf auf den Zusatz »glutenfreie Haferflocken« achtest.

*Ohne Nüsse:* Nüsse eignen sich hervorragend zur Herstellung von Snacks. Wenn du allerdings eine Nussallergie hast, könntest du sie durch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ersetzen. Diese sind für Nussallergiker meistens unbedenklich. Ganz wichtig ist es auch, dass du den Text zu den Inhaltsstoffen deiner Produkte liest – wie du weißt, können viele Lebensmittel, wie beispielsweise Schokolade, Spuren von Nüssen enthalten.



# EINLEITUNG

»You Deserve This« ... aber was eigentlich?

.....

*Unser Körper trägt uns durchs Leben und verdient eine gesunde Ernährung. Wenn es unserem Körper gut geht, dann geht es auch uns gut. Daher der Titel meiner Kochbuchreihe: »You Deserve This«.*

Heißhunger? Gerade unterwegs und nichts Gesundes in Reichweite? Im Stress und keine Zeit selbst zu kochen? Oder der Klassiker: nach dem Abendessen immer Gelüste auf etwas Süßes? In all diesen Situationen greifen wir zu Snacks.

Hauptmahlzeiten sind toll und der Mittelpunkt einer gesunden Ernährung. Doch Snacks sind für mich einfach viel zu lecker, um sie nicht zu essen. Mit meinen gesunden Snacks bin ich gegen Heißhunger gewappnet, meine innere Naschkatze ist beruhigt und mein Körper auch zwischendurch immer gut mit Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen versorgt. Außerdem verlangen Hauptspeisen mit Gemüse, Sättigungsbeilage & Co. etwas mehr Zeit und Wertschätzung des Tellerinhalts. Das bekomme ich im Alltag ehrlich gesagt nicht immer hin, wobei ich die Snacks umso mehr schätze, weil man sie ganz schnell und unkompliziert genießen kann.

Meine Favoriten sind Nussriegel, Cracker und meine eigenen Proteinriegel. Um Abwechslung in meinen Speiseplan zu bringen, habe ich begonnen, meine eigenen Snacks zuzubereiten. Und siehe da: Es macht Spaß, geht schnell und die Snacks sind superlecker! Man kann sie in entspannten Momenten vorbereiten, aufbewahren

und in stressigen Situationen dabei haben. So ist auch die gesunde Ernährung außerhalb meiner eigenen vier Wände ein Klacks.

### **GEKAUFTE SNACKS**

Chips, Schokoriegel und Gummibärchen – leider die Standardprodukte in Supermärkten, Tankstellen & Co.; in Plastik verpackte »leere Kalorien«. Ein Blick auf die Verpackung verrät: Süßstoffe, Feuchthaltemittel und Emulgatoren. Was war das noch mal? Und warum sind sie in diesem Riegel überhaupt drin? Da waren doch nur Nüsse abgebildet ... Dass man damit voller Power durch den Tag schreiten kann, wage ich zu bezweifeln. Es sind nicht nur Kalorien, die unser Körper braucht – es sind auch Vitalstoffe. Glücklicherweise gibt es auch tolle Produkte im Angebot, die man bedenkenlos kaufen kann. Wer die Zutatenliste liest, ist immer im Vorteil! Doch auch dann weiß man meist nicht, welche Qualität die Rohstoffe hatten und wie lange dieser Snack schon abgepackt im Regal liegt.

Möchtest du denn stets anderen Menschen, Großkonzernen und Maschinen die Verantwortung überlassen, wie es dir und deiner Gesundheit geht? Leider wissen sie es nicht immer besser. Das große Plus am Kochen ist, dass du selbst bestimmst, welche Zutaten von welcher Qualität du verwenden willst. Man übernimmt selbst Verantwortung. In meinem ersten Kochbuch habe ich bereits geschrieben: »Ich bin gerne der Kapitän meines eigenen Schiffs.« Du hast deins, ich habe meins. Ich kann dir zeigen, wo es langgeht, aber steuern musst du selbst.

### **WANN GEHT ES MIR GUT, WANN SCHLECHT?**

Besonders seit ich intensiv Sport treibe und einen sehr strammen Alltag habe, hat sich die Sensibilität für meinen Körper gesteigert. Ich habe mir theoretisches Wissen angeeignet und immer stärker darauf geachtet, WIE ich mich fühle. Wann fühle ich mich besonders gut und wann schlechter? Schläppheit, Kopfschmerzen,

Konzentrationsprobleme und aufgequollener Bauch sind ab und zu okay, aber müssen nicht zum Alltag gehören. Wenn ich gut schlafen kann, regelmäßig gegessen und als Kirsche auf der Torte Sport getrieben habe, dann läuft auch das mit der Arbeit ganz von allein. Ich bin leistungsfähig und fokussiert, ohne mich dazu zwingen zu müssen. Ohne jeden Punkt auf der To-do-Liste als »Stressfaktor« zu spüren. An diesen Tagen signalisiert mir mein Körper genau das: Es geht mir gut. Und das kann man auf Dauer auch von außen sehen! Die Haut strahlt, Haare und Nägel sind kräftig und die Verdauung flutscht. Der Körper arbeitet immer von innen nach außen: Wenn es innen viele Baustellen gibt, ist es erst mal unwichtig, ob die Haut schön aussieht.

### **ABER WARUM ÜBERHAUPT SNACKS?**

Den Fokus lege ich grundsätzlich auf Hauptmahlzeiten. Snacks sollten deshalb auf Dauer keine Hauptspeisen ersetzen – das sollten wir an dieser Stelle noch mal festhalten. Aber wenn es während eines vollen Tages einfach keinen Platz für ein Mittagessen gibt, liefert ein Snack zwischendurch die Energie, die ich brauche. Manchmal ist eine Mahlzeit leicht, die Anstrengungen des Tages aber unerwartet hoch. Auch hier hilft mir ein Snack dabei, die Energie zu halten und den Körper lecker mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Auch vor oder nach dem Sport kann ein Snack absolut sinnvoll sein. Man kann die positiven Effekte durch eine bestimmte Nährstoffzufuhr für seinen sportlichen Vorteil nutzen. Snacks sind in der Regel leicht zu verdauen, liegen nicht schwer im Magen und können den Körper schnell mit Energie versorgen. Genau das brauche ich für meine Sparteinheit. Zwischen all den Kniebeugen würde sich mein Körper auf keinen Fall auf die Verdauung einer Salat-Bowl fokussieren wollen.

Lass dich also von mir inspirieren und hab ganz viel Spaß beim Essen! Und überspring den Wissensteil nicht: Als Kapitän oder

Kapitänin deines Schiffs musst du auch verstehen, warum und wohin du lenkst.



# Lebensmittelwissen

## 1

Eine gesunde Ernährung spielt in meinem Leben eine ebenso wichtige Rolle wie Sport. Ich will genau wissen, was in meinem Essen steckt und achte darauf, meinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Denn eine bewusste Ernährung hat nicht nur positive Auswirkungen auf das Aussehen: Gutes Essen beeinflusst unter anderem auch unsere Stimmung, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Das gilt auch für Snacks!

Leider sind viele gekaufte Snacks sehr stark verarbeitet, enthalten eine Menge »leere« Kalorien und Zucker. Im folgenden Kapitel möchte ich dir deshalb meine Tipps zur Zubereitung gesunder Naschereien an die Hand geben. Du findest hier nicht nur einen Überblick meiner persönlichen Ernährungsregeln, sondern auch jede Menge Basiswissen zu allen Zutaten, die häufig bei der Snack-Zubereitung verwendet werden. Außerdem widme ich mich dem Thema Nachhaltigkeit und zeige dir, wie du Schritt für Schritt kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen in deinen Alltag integrieren kannst.







## *Meine Rezepte ...*

.....

- ▶ sind so zuckerarm wie möglich.
- ▶ enthalten in der Regel weniger Kalorien als vergleichbare Rezepte. So spare ich z. B. beim Backen am Öl.
- ▶ sind so einfach wie möglich und lassen sich schnell zubereiten.
- ▶ lassen sich abwandeln und wecken deine Kreativität.
- ▶ enthalten natürliche Zutaten und versorgen dich mit möglichst vielen Nährstoffen.
- ▶ passen zu einem fitten Lebensstil und bringen Energie für dein Training.
- ▶ enthalten keinen Industriezucker oder stark raffiniertes Weißmehl.
- ▶ lassen sich gut portionieren.
- ▶ sind günstiger und frischer als gekaufte Snacks.
- ▶ sind besser für deinen Blutzuckerspiegel als Süßigkeiten.

# MEINE ERNÄHRUNGSREGELN

---

**1 BIOLOGISCH:** Keine Gentechnik, keine Pestizide und möglichst großes Tierwohl – an biologisch produzierten Lebensmitteln führt für mich kein Weg vorbei. Die wichtigsten Siegel findest du auf Seite 51.

**2 FAIR:** Ich unterstütze Fair-Trade-Produkte, wo immer es geht. Das Fair-Trade-Siegel kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel kommen. Dort werden nachweislich bestimmte Kriterien, wie sicherere Arbeitsbedingungen und stabilere Preise für einen besseren Lebensstandard, eingehalten.

**3 UNVERARBEITET:** Ich kaufe alles so natürlich wie möglich – ohne Konservierungsstoffe, ohne Geschmacksverstärker. So kann ich am besten steuern, was in meinem Essen und in meinem Körper landet.

**4 ABWECHSLUNGSREICH:** Ich esse so abwechslungsreich wie möglich und probiere gerne Neues aus. Je abwechslungsreicher wir essen, desto vielfältiger sind die Inhaltsstoffe, die wir unserem Körper geben.

**5 ALLES NUR IN MAßEN:** Auch wenn die Zutaten für die Snacks in diesem Kochbuch meinen Ernährungsregeln entsprechen, so enthalten die meisten von ihnen natürlichen Zucker, wie z. B. Trockenfrüchte,



Honig & Co. Wenn du zu viel davon isst, ist das auch nicht mehr gesund. Deshalb sind es ja Snacks und keine Hauptmahlzeiten!

**6 HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!** Ob Gluten oder Laktose – dein Bauch und dein körperliches Wohlbefinden verraten dir sehr genau, was gut für dich ist. Zutaten und Gerichte, die deiner Freundin oder deinem Freund guttun, müssen nicht automatisch auch für dich gut sein. Mit Übung und Achtsamkeit erkennst du immer besser, was du gut verträgst.

**7 KURZE ANFAHRTSWEGE:** Bei langen Transportwegen verlieren Lebensmittel tatsächlich viele Nährstoffe! Im Supermarkt steht auf den Schildern immer das Ursprungsland – je weiter weg, desto weniger regional.

**8 SAISONAL:** Ich achte darauf, überwiegend Obst- und Gemüsesorten zu essen, die gerade Saison haben. Wenn du im Bio-Markt einkaufst, richtet sich die Auswahl meist ganz automatisch danach.

**9 UNVERPACKT:** Immer häufiger kann man unverpackte Lebensmittel kaufen – vor allem in Bio-Supermärkten oder auf dem Wochenmarkt. So fällt nicht nur weniger Müll an, es landen auch keine Weichmacher im Essen.



# ZUCKER

## *Die Sache mit dem Zucker ...*



Generell würde ich sagen: je zuckerärmer eine Ernährung, desto besser. In der Realität mag ich Süßes aber sehr gerne und möchte nur ungern auf diese Leckereien verzichten. Daher lautet mein Prinzip: klassische, vollkommen überzuckerte Süßigkeiten mit einfachen Zuckern und »leeren« Kalorien durch selbst gemachte, gesündere Alternativen ersetzen.

Der Zuckerkonsum hat mittlerweile gesundheitsschädliche Ausmaße angenommen. In der EU liegt der Zuckerverbrauch pro Kopf bei 37,6 kg pro Jahr. Die Empfehlung der WHO ist in diesem Zusammenhang eindeutig: Die Menge an »freiem Zucker« – also Zucker in Form von Süßungsmitteln oder Zucker, der sowieso in Nahrungsmitteln vorkommt, z. B. in Honig – sollte bei Erwachsenen maximal 50 g pro Tag betragen. Empfohlen wird sogar die Hälfte, also 25 g. Um das einordnen zu können: 25 g freier Zucker findet sich z. B. in 200 ml industriell hergestellter Limonade. Das entspricht einem kleinen Glas. Nicht nur Softdrinks enthalten große Mengen an Zucker, auch in vielen Fertigprodukten, wie etwa in Ketchup, sind erschreckende Mengen an Zucker enthalten. Wer diese Art von Lebensmitteln auf dem Speiseplan hat, nimmt garantiert viel mehr Zucker auf, als es für den Körper gut wäre.

Wenn wir zu viel Zucker essen, steigt unser Blutzuckerspiegel sehr schnell an und anschließend genauso schnell wieder ab: Wir bekommen Heißhunger. Generell lässt sich sagen: Je komplexer

Zucker verpackt ist – z. B. in Form von Ballaststoffen, – desto länger braucht der Körper, um Zucker aufzuspalten, und desto besser wird ein schneller Anstieg – und später ein rapider Abfall des Blutzuckerspiegels – verhindert.

Das ist mit ein Grund, weshalb ich auf Ballaststoffe und unverarbeitete Lebensmittel setze. Sie helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Zudem liefern Obst und Gemüse viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die der Körper für die Verstoffwechslung von Zucker benötigt. Beim Haushaltszucker ist es genau andersherum: Haushaltszucker ist ein echter Vitaminräuber! Er benötigt für seinen Abbau Vitamine von unserem Körper, liefert uns selbst aber überhaupt keine.

## FACHBEGRIFFE RUND UM ZUCKER

Glucose, Fructose, Saccharose und Laktose – wenn es um Zucker geht, tauchen viele Fachbegriffe auf. Ich finde es immer wichtig, unsere Ernährung zu verstehen, und möchte dir deshalb die wichtigsten Begriffe kurz vorstellen. Allerdings ist die Verstoffwechslung von Zucker ein sehr komplexes System, an dem viele verschiedene Organe beteiligt sind.

**GLUCOSE & FRUCTOSE:** Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose) sind die bekanntesten Einfachzucker (Monosaccharide). Einfachzucker gelangen besonders leicht ins Blut, lassen also den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen.

**SACCHAROSE & LAKTOSE:** Kristallzucker (Saccharose) und Milchzucker (Laktose) gehören zu den Zweifachzuckern (Disaccharide). Ebenso wie die Einfachzucker gelangen

auch diese leicht ins Blut und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.

**POLYSACCHARIDE:** Diese Mehrfachzucker werden aus vielen Einfachzuckern zusammengesetzt und bilden eine lange Molekülkette. Aus vielen Zuckerketten wiederum kann sich ein Netz bilden, wie z. B. Stärke. Um ins Blut zu gelangen, müssen Polysaccharide erst einmal im Darm in Einfachzucker aufgespalten werden. Dieser Prozess nimmt einige Zeit in Anspruch und deswegen lassen Mehrfachzucker den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen.

**BLUTZUCKERSPIEGEL:** Wenn unser Blutzuckerspiegel schnell ansteigt, schüttet der Körper große Mengen Insulin aus, damit der Zucker in die Zellen transportiert werden kann. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel anschließend auch wieder steil ab – die Folgen sind häufig ein flaes Gefühl im Bauch und Heißhungerattacken. Das Ziel sollte sein, den Blutzucker keine Achterbahn fahren zu lassen.

# 10 MÖGLICHE FOLGEN EINES ZU HOHEN ZUCKERKONSUMS

.....

**1. GESTÖRTE DARMFLORA:** Bestimmte Pilze und Bakterien werden von Zucker stark begünstigt und vermehren sich. Anderen dagegen wird die Lebensgrundlage entzogen. Die Folge: Die Darmflora kommt aus dem Gleichgewicht. Die offensichtlichsten Folgen davon sind Blähungen, Krämpfe, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und eine gestörte Verdauung.

**2. DIABETES TYP 2:** Diese Stoffwechselkrankheit zeichnet sich durch eine verminderte Wirkung von Insulin auf die Körperzellen aus. Während diese Unempfindlichkeit des Körpers früher eine klassische Alterserscheinung war und Diabetes Typ 2 deshalb auch als »Altersdiabetes« bezeichnet wurde, werden die Patientinnen und Patienten mittlerweile immer jünger. Selbst Kinder leiden schon an dieser ernst zu nehmenden Krankheit, die auch viele Folgeerkrankungen mit sich bringen kann. Schuld sind nicht nur erbliche Faktoren oder Bewegungsmangel, sondern vor allem ein zu hoher Zuckerkonsum, eine gestörte Insulinproduktion – und eine dadurch entstandene Insulinresistenz.

**3. KARIES & PARODONTOSE:** Selbst wenn die Mundhygiene eingehalten wird, zerstört eine überhöhte Zuckeraufnahme die Mundflora. Bakterien, die Karies und Parodontose