

1 „Zuckerfrei“ – zu mehr Genuss ²

Zucker; ein weißes Pulver, das als „süßes Gold“ bezeichnet wird. Es findet den Weg in unseren Mund nicht nur über das *bewusste wahrnehmen*, als Zuckerwürfel im Kaffee oder zuckerreduziert in unseren selbstgebackenen Kuchen. Zucker schleicht sich auch heimlich; **versteckt** in unser gekauftes Müsli, Gewürzgurken, fertige Salate und in unsere Lieblinge die Brot & Backwaren ein! Das Angebot an verstecktem Zucker „**riesig**“. 80% aller gekauften Lebensmittel im Supermarkt enthalten Zucker, Widerstand zwecklos! Harter Fakt; im Durchschnitt konsumieren die Deutschen **viertel** mehr Industriezucker als die WHO empfiehlt. Zu **hoher Zuckerkonsum** gehört in Deutschland zu den **Top Five Ernährungsfehlern!** Zucker kann unseren Körper also ganz schön in Schwierigkeiten bringen und einigen Erkrankungen, damit leider Tür und Tor öffnen. Brötchen mit Marmelade, Honig & Co. war gestern. Heute schauen wir über den Tellerrand hinaus und kommen mit einer zuckergesunden Ernährung, auf den Geschmack.



Auf Süß vorprogrammiert- Der Evolutionstrick

Das wir die süße Köstlichkeit Namens Zucker so mögen, ist vorprogrammiert, denn die Muttermilch ist von Natur aus süßlich. Faktencheck; Muttermilch enthält reichlich Milchzucker- nämlich doppelt so viel wie Kuhmilch. Somit wird uns bereits im Baby und Kleinkindalter der Geschmack „süß“ in die Wiege gelegt, vor allen anderen Geschmackrichtungen. Der süße Geschmack war aber noch aus einem anderen Grund wichtig, denn er signalisierte uns in grauer Vorzeit, dass etwas nicht giftig ist und konnte somit unser Leben retten. Außerdem gaben uns süß schmeckende Speisen Energie und waren zudem noch sehr angenehm im Geschmack. Somit ist es kein Wunder, dass wir doch eigentlich alle oder zumindest die meisten kleine „Süßliebhaber“ sind.



¹ Bilder: pexels.com

² Quellenangabe/ als Quelle wurde ausschließlich das Buch: Die Ernährungs Docs „zuckerfrei gesünder leben“ genutzt

Zucker hat viele Namen- Erkenne den Unterschied



<u>Deutscher Name</u>	<u>Lateinischer Name</u>	<u>Auch bekannt als</u>	<u>Vorkommen</u>
Fruchtzucker	Fruktose	Laevulose	<ul style="list-style-type: none"> • In allen Obstsorten • Natürliches Vorkommen • Süßer als Traubenzucker
Glukose-Sirup Fruktose-Sirup Glukose-Fruktose Sirup	Isoglukose	Maiszucker Maissirup Stärkesirup Stärkezucker	<ul style="list-style-type: none"> • Industriell aus Stärke hergestellt • Gemisch aus Traubenzucker & Fruchtzucker • In fast 60% der fertigen Lebensmittel zugesetzt
Invertzucker Invertzuckersirup	Invertose	Invertzucker	<ul style="list-style-type: none"> • Industriell hergestellt aus Haushaltszucker • In Brot/ Backwaren • Marinierten Lebensmitteln
Schleimzucker	Galaktose		<ul style="list-style-type: none"> • Natürlicher Baustein des Milchzuckers • Milchprodukten
Traubenzucker	Glukose	Dextrose	<ul style="list-style-type: none"> • Natürlich in Obst • Zusatz von Backwaren/Brot • Zusatz von Wurstwaren • Energielieferant unserer Zellen
Milchzucker	Laktose		<ul style="list-style-type: none"> • Natürlich in Milch-und Milchprodukten
Malzzucker	Maltose	Gerstenmalzextrakt Malzextrakt Gerstenmalz	<ul style="list-style-type: none"> • Natürlich in Bier, Brot, Cerealien als Gerstenmalz • Zusatz in der Backwaren/ Brot Industrie als Gerstenmalzextrakt
Brauner Zucker		Karamellierter Haushaltszucker	<ul style="list-style-type: none"> • In fertigen Kuchen/Kuchenmischungen • Als brauner Zucker zu kaufen
Rohrohrzucker			<ul style="list-style-type: none"> • Aus Zuckerrohr hergestellt • Nicht so stark gereinigt, daher bräunliche Farbe • In Gemüseaufstrichen • Gewürzmischungen
Vollrohrzucker		Mascobado Muscovado	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht raffinierter Zucker aus dem Saft des Zuckerrohrs • Als fertiges Produkt zu kaufen
Karamellzucker		Karamellzuckersirup	<ul style="list-style-type: none"> • Farbstoff in der Backwaren/ Brot Industrie im Bereich der „Vollkorn“ Produkte
Zuckercouleur			<ul style="list-style-type: none"> • Farbstoff in der Backwaren/ Brot Industrie im Bereich der „Vollkorn“ Produkte

Natürlich Süßen- Die Dosis macht's

Natürliche Alternativen aus Honig und Co. erfreuen sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Sind Sie doch augenscheinlich viel gesünder als Zucker. Trotzdem sollte man sich immer vor Augen führen, dass die Dosis bei allem entscheidend ist. Am bekanntesten und beliebtesten unter den natürlichen Süßungsmitteln ist **Honig**. Doch was die Kalorien angeht, steht Honig; Zucker in nichts nach. Auch der Blutzucker wird nach dem Genuss von Honig, genauso in die Höhe getrieben, wie bei Haushaltszucker. Der Vorteil des Honigs liegt aber in seinem stark süßlichen Geschmack, somit kommt man beim Süßen mit weniger aus. Honig hat zudem einige gesunde Inhaltsstoffe z.B Eisen, Magnesium, Kalium, Calcium und Antioxidantien. Allerdings können diese nur wirken, wenn sie nicht erhitzt werden. Dicht gefolgt nach Honig treten **Apfel-und Birnendicksaft**, sowie **Kokosblütenzucker** auf. **Dicksäfte** sind eigentlich nichts anderes als stark eingedickte Fruchtsäfte. Es handelt sich zwar um ein komplett natürliches Produkt, hat jedoch einen sehr hohen Fruchtzuckeranteil. Die kritischen Folgen eines zu hohen Fruchtzuckerkonsums, stehen den Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums, leider in nichts nach. **Kokosblütenzucker** süßt nicht so stark wie Haushaltszucker. Er eignet sich auch nicht zum Backen, da er leicht verklumpt. Kokosblütenzucker wird mit einigen Nährstoffen wie Kalium, Eisen, Zink und Inulin beworben, beachten sollte man jedoch dass diese Nährstoffe nur in sehr kleinen Mengen vorkommen. Ein großes Problem des hier in Deutschland angebotenen Zuckers ist dass er von Kokospalmen in Südostasien stammt. Was lange Transportwege und die Abholzung des Regenwaldes zur Folge hat. Ein weiteres natürliches Süßungsmittel ist **Ahornsirup**. Er enthält weniger Kalorien als Zucker und hat eine höhere Süßkraft. Generell gilt: je heller die Farbe, desto wertvoller und gesünder der Sirup. Ahornsirup lässt zudem den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, somit eignet er sich perfekt zum Backen, für Desserts oder zum süßen von Müsli. Beachten sollte man aber auch hier „lieber kleckern, als klotzen“. Denn es ist und bleibt ein Zucker, wenn auch natürlichen Ursprungs.



Süßen ohne schlechtes Gewissen- Fakten über Zuckeraustauschstoffe & Süßstoffe

Ist es nicht praktisch, dass es in der heutigen Zeit Produkte gibt, die keine Kalorien haben und trotzdem süß schmecken? Eigentlich ist es zu schön um wahr zu sein, sollte man meinen. Aber man sollte einen Blick riskieren und sich generell nie blauäugig auf den Zuckerersatz stürzen. In der EU gibt es acht zugelassene **Zuckeraustauschstoffe**: Sorbit (E420), Mannit (E421), Isomalt (E953), Maltit (E965), Lactit (E966), Xylit/Birkenzucker (E967), Erythrit (E968) und Polyglycitolsirup (E964). Zuckeraustauschstoffe gibt es in Pulerform und liefern 40% weniger Kalorien als Haushaltszucker. Die enthaltenen Kohlenhydrate werden vom Körper nicht aufgenommen und lassen somit den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Zu beachten ist das sie in größeren Mengen abführend wirken können. Bei Menschen mit Magen-Darm Problemen reichen aber bereits kleinere Mengen für Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle & Völlegefühl aus. Der einzige kalorienfreie Zuckeraustauschstoff ist Erythrit. Er sieht dem Zucker nicht nur sehr ähnlich, sondern schmeckt fast genauso. Den Zuckeraustauschstoffen stehen 11 in der EU zugelassene **Süßstoffe** gegenüber: Acesulfam K (E950), Aspartam (E951), Cyclamat (E952), Saccharin (954), Sucralose (E955), Thaumatin (E957), Neohesperidin (E959), Steviolglycoside/ Stevia (E960), Neotam (E961), Aspartam Acesulfamsalz (E962) und Advantam (E969). Praktischerweise kann man durch Süßstoffe, jede Menge Kalorien und auch Kohlenhydrate sparen, da sie keinerlei Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben. Rund um den **Zuckerersatz** wird jedoch sehr viel diskutiert. Man beobachtete in den letzten Jahren mit Zunahme der „zuckerfreien“ Produkte auch eine Zunahme an Hüftumfang, Bauchfett und Body-Maß-Index. Jetzt fragt man sich, wie kann das sein? Auch diese Gründe werden diskutiert, sind aber noch nicht vollständig geklärt. Vermutungen legen nahe das **künstlicher Zuckerersatz** Prozesse im Körper stören. So ist der Körper ja gewöhnt mit einer Insulinausschüttung auf „Süßes“ zu reagieren. Bleibt die Zuckerzufuhr aus, könnte es zu Irritationen im Hormonstoffwechsel kommen und somit ein Hungergefühl ausgelöst werden, um den Drang nach Süßem zu stillen. Zudem zeigte sich, dass ProduktverwenderInnen, teils verschwenderisch mit den „zuckerfreien“ Lebensmittel umgingen. Ganz nach dem Motto: Jetzt kann ich es mir ja gönnen, da es keine Auswirkungen zu haben scheint. In Experimenten wurde deutlich, dass die Süßungsmittel das Süßempfinden jedoch negativ beeinflussen können. Sie wirkten sich auf unsere Geschmacksrezeptoren der Zunge aus und konnten so das Verlangen nach „Zucker“ aufrecht erhalten. Grundsätzlich sollte man weniger süß essen. Dies gilt für den Genuss von Zucker, gleichermaßen wie den von allen Süßungsmitteln. Dadurch erreichen wir das unsere Geschmacksknospen sich auf eine feine Süße einstellen und wir den Geschmack der einzelnen Lebensmittel viel intensiver wahrnehmen können. Auf dem Weg, zu einer „zuckerfreien“ Ernährung kann der moderate Einsatz von Süßstoffen & Zuckeraustauschstoffen eine Unterstützung aber keinesfalls eine Dauerlösung sein. So verlockend die Werbung auch sein mag, ein „süßer Geschmack“ und sei er nun mit oder ohne Kalorien oder Kohlenhydrate, bleibt für den Körper eben trotzdem „süß“.



Wie viel Zucker darf es heute sein?

Wie Hersteller den Gesamtzuckeranteil eines Produktes bezeichnen dürfen, hängt vom Zuckergehalt des Lebensmittels ab. Man unterscheidet zwischen **zuckerarmen, zuckerreduzierten, zuckerfreien & Lebensmittel ohne Zuckerzusatz**. Zuckerarme Lebensmittel dürfen höchstens 5g Zucker pro 100g enthalten. Als zuckerreduziert zählen Produkte die 30% weniger Zucker als herkömmliche Produkte enthalten. Zuckerfreie Lebensmittel sind nicht ganz zuckerfrei, sie dürfen einen Restzuckeranteil von 0,5g pro 100g enthalten. Liest man auf der Verpackung ohne Zuckersatz, darf das Produkt weder Zucker, noch Honig enthalten.



Einkaufen- dem versteckten Zucker auf die Schliche kommen

Generell gilt immer die Zutatenliste eines Produktes der Wahl unter die Lupe zu nehmen. Je weiter vorne ein Inhaltsstoff genannt wird, umso mehr ist er in diesem Lebensmittel enthalten. Lebensmittelhersteller in Deutschland sind nämlich nicht verpflichtet Mengenangaben zu den eingesetzten Zutaten zu machen. Leider würde Zucker sehr häufig zu den Spitzenreitern zählen. Da dies VerbraucherInnen aber abschrecken könnte, wird Zucker oft mit anderen Namen verschleiert. Hierbei greift man zu dem Trick viele unterschiedliche Zuckerarten in kleinen Mengen einzusetzen, die dann in der Zutatenliste weiter hinten auftauchen und somit nicht hinterfragt werden. Die Zuckermenge bleibt jedoch die gleiche. Bei zuckerfreien Lebensmittel macht man es sich besonders einfach, VerbraucherInnen achten hier oft nur auf genau diesen Punkt und lesen nicht die Zutatenliste. Zuckerfrei bezieht sich auf den Anteil des Haushaltszuckers, andere Zuckerarten wie Honig, Glukose Fruktose Sirup o.ä können trotzdem enthalten sein. Werde zum Zucker Detektiv, denn Zucker muss nicht immer ausdrücklich deklariert werden, er kann sogar getarnt als Apfelmark oder Trockenobst daherkommen. Tiefkühlgerichte, Tiefkühlpizza, Cornflakes, Müslimischungen, Dosenfrüchte, Trockenobst, Gewürzmischungen, Dressings, Wurst, Fruchtjoghurt, Fertigsalate-und Gemüse, paniertes Fisch-oder Fleischgerichte, marinierte Lebensmittel, Käsezubereitungen, Soßen, Dressings, Brot, Backwaren und Kindersnacks enthalten oft viel zu viel versteckten Zucker. Achtung; Endungen auf -ose, -sirup,-extrakt, -melasse, -mark oder -säfte sind versteckte Formen von Zucker. Aber auch hinter der Endung -trin verbrigt sich ein Zucker z.B Maltodextrin oder Dextrin. Gesüßt wird auch mit Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Honig oder Fruchtkonzentraten – alles Zuckerformen. Wer soll denn da bitte noch den Überblick behalten? Daher gibt es die Empfehlung immer die Zutatenliste zu lesen. Solltet ihr mehr als drei der im Artikel genannten Zuckerformen lesen, lasst das Produkt stehen. Selbst kochen oder mit natürlichen Zutaten, sich selbst ein Müsli mischen ist dann oftmals die bessere Alternative.



Den Grundstein legen- Tipps zur Ernährungsumstellung

Appetit- Attacken vermeiden & Essen selbst und frisch zubereiten, nur durch eine ausgewogene Ernährung die alle Bestandteile nämlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate in moderaten Mengen, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält, kann man Heißhungerattacken verhindern. Frisch und unverarbeitet kochen ist da fast schon die halbe Miete. Wir sollten dabei die Hälfte unseres Tellers mit Gemüse oder Salat füllen.



Unser Körper hat einen Gemüsebedarf von 250-300g am Tag. Das ist eine beachtliche Menge und sind wir ehrlich wer schafft das schon? Auch Eiweiß vernachlässigen wir in unseren täglichen Ernährung, dabei sollten 0,8 g pro kg/Körpergewicht über eiweißreiche Lebensmittel gedeckt werden. Unser Körper und vor allem unser Immunsystem besteht zum Großteil aus Eiweiß. Kohlenhydrate sollten auf dem Teller nur $\frac{1}{4}$ des Platzes einnehmen. Dies ist in unserer Gesellschaft oft deutlich mehr. Durch eine hohe Nährstoffdichte erreichen wir nicht nur länger satt zu sein, sondern auch keine Heißhungerattacken zu haben. Denn diese entstehen nur, wenn wir Nährstoffe sträflicher Weise vernachlässigen. Unser Körper ist nämlich nicht in der Lage uns zu sagen, dass er jetzt Eiweiß oder Vitamine braucht. Er reagiert dann einfach mit „*ich habe Hunger*“ gib mir schnell etwas. Dabei greifen wir dann oft zum Falschen.

In kleinen Schritten zum Erfolg, es geht nicht darum alles Holter die Polter umzustellen. Dies verursacht oft Druck und Stress und Essen sollte in erster Linie Genuss sein. Verschaffe dir zunächst einen Überblick. Welche Lebensmittel hast du im Haus? In welchen Situationen greife ich zu Naschereien? Wie oft nasche ich zwischendurch? Werde ich beeinflusst durch andere? Werde ich durch meine Gefühle beeinflusst? Um dies genau herauszufinden, kann man sein Essen einmal eine Woche aufschreiben. Im nächsten Schritt gilt es dann zu überlegen, welche Naschereien man austauschen könnte und gegen was? Als Möglichkeit geht auch, dass sie mit einem „zuckerfreien“ Tag in der Woche loslegen. Oder nimm dir vor mit frischen Lebensmitteln selbst zu kochen. Auch hier bitte immer realistische Ziele setzen und sich langsam steigern und nicht alles auf einmal wollen.

Neues ausprobieren um Gewohnheiten zu ändern, hier merkt man sehr schnell das Geschmack nichts mit Süße zu tun haben muss. Dafür eignen sich am besten Rezeptbücher z.B aus der mediterranen Küche. Wenn das reduzieren der Süße doch sehr schwerfällt sind kleine Hilfen natürlich erlaubt, dies kann in Form von Zuckerersatz möglich sein oder in der Reduzierung der Zuckermenge. Der Weg zu einer Ernährungsumstellung ist nicht immer einfach, wichtig ist nur sich in kleinen Schritten auf den Weg zu machen, um sein großes Ziel am Ende zu erreichen. Sollte man doch am Ende des Tages Probleme bei der Umsetzung haben, gibt es als Anlaufstelle immer noch Fachpersonal aus DiätassistentenInnen oder ÖkothrophologenInnen, die ein offenes Ohr haben und unterstützend zur Seite stehen können.

Jedes Ende, ist auch ein neuer Anfang

Wie wir gelernt haben ist Zucker nicht gleich Zucker und wie bei allem ist die Dosis entscheidend. Ein „*komplett*“ zuckerfreies Leben, ist in der heutigen Zeit, aufgrund der Fülle an zuckerhaltigen Lebensmitteln, nur bedingt möglich. Mit entsprechendem Grundwissen aber als „*Zuckerreduktion*“ umsetzbar. Zucker zu reduzieren, heißt nicht Genuss zu reduzieren. Versuchen wir nun mit unserem Wissen alte Gewohnheiten beim Einkaufen abzulegen, sind wir Detektive lesen die Zutatenliste und seien wir bereit für Neues. Damit erweitern wir nicht nur unseren geschmacklichen Horizont, sondern legen den Grundstein für ein gesundes, genussreiches, vitales und geschmacksintensiveres Esserlebnis.

