

HEYNE <

CHARLOTTE
DEBEUGNY

*Süßer leben
ohne Zucker*

Mit Leichtigkeit zu guter Laune,
strahlendem Teint und Traumfigur

übersetzt aus dem Französischen von Marion Gieseke

Wilhelm Heyne Verlag
München

INHALT

EINFÜHRUNG	7
Von selten zu allgegenwärtig	7
Zucker: die kleinste der großen Gefahren?	7
Was sollen wir also tun?	9
Das Weniger-Zucker-Programm	9
1 Zucker, Gesundheit und Wohlbefinden	13
Warum ist es wichtig, den Verzehr von Zucker einzuschränken?	13
Eine kurze Geschichte des Zuckers	13
Mein Ziel: eine gute Figur	14
Mein Ziel: Gesundheit	17
Mein Ziel: Schönheit	20
Mein Ziel: Glück	21
Mein Ziel: Geschmack	22
Quiz: <i>Sind Sie zuckersüchtig?</i>	23
2 Zucker erkennen und entlarven	27
Wie behalte ich den Überblick?	27
Praxisblatt: <i>Berechnen Sie Ihre tägliche Zuckerzusatzzufuhr</i>	30
Zucker aufspüren leicht gemacht	32
Praxisblatt: <i>Etiketten lesen und verstehen</i>	38
Den Zuckergehalt eines Lebensmittels deuten	38
Wenn wir einen Zauberstab hätten	40
Ohne Zuckerzusatz, aber voller Zucker?	41
3 Der Angriffsplan	49
Die zehn goldenen Regeln	49
Praxisblatt: <i>Frühstück im neuen Look</i>	51
Bringen Sie neue Ordnung in Ihre Schränke!	56
Ein an das moderne Leben angepasstes Programm	63
Über den Tag verteilt	64
Die Motivation	66

4	<i>Fantastische Menüs und Rezepte</i>	69
	Kurze Erinnerung	69
	Detox: kein Zucker	70
	Stabilisierung: niedriger Zuckergehalt	74
	Die Rezepte.	78
5	<i>Rückfällig werden – ausgeschlossen!</i>	109
	Nur Mut, bleiben Sie standhaft!	109
	Hilfe! Wenn ich nach Hause komme, habe ich Lust, drei Kekspackungen zu verschlingen	110
	Hilfe! Ich habe ein reges soziales Leben und kann Zucker daher nicht aus dem Weg gehen	112
	Hilfe! Meine Kollegen bringen ständig Kuchen und Kekse mit	113
	Wie geht man mit Saboteuren und Skeptikern um?	113
	Wie geht man mit jenen um, die einem Zucker aufnötigen?	114
	Wie stelle ich meine Gäste zufrieden?	116
6	<i>Kinder und Zucker</i>	119
	Wie viel Zucker essen sie tatsächlich?	119
	Ja, aber meine Kinder sind nicht übergewichtig	119
	Meine Kinder treiben ohnehin viel Sport	120
	Wie bringe ich meine Kinder dazu, meinen Rat zu befolgen?	120
	Drei goldene Regeln für den Umgang mit Ihrem Kind.	121
	Wie sieht die ideale Ernährung mit niedrigem Zuckergehalt für Kinder aus?	123
	Und bei Geburtstagsfeiern?	123
	Praxisblatt: <i>Was ist kindgerecht?</i>	124
	<i>SCHLUSSWORT</i>	127
	Rezeptindex	128

Möchten Sie noch ein wenig Tee
zu Ihrem Zucker?

Nein danke,
er ist perfekt!



EINFÜHRUNG

*Erinnern Sie sich an den Werbeslogan
»Zucker, die kleinste der großen Freuden!«?*


Von selten zu allgegenwärtig

Es ist noch gar nicht so lange her, dass Zucker ein Luxusartikel war und nur bei besonderen Anlässen auf den Tisch kam: bei religiösen Festen, Geburtstagen, Hochzeiten. Später ließ er sich viel leichter beschaffen und wurde immer preiswerter. Heute ist Zucker zur Lösung für alle Übel des modernen Lebens geworden. Müde? Ein wenig Zucker gibt uns wieder Energie. Gestresst? Mit Zucker fühlen wir uns rasch wieder besser. Depressiert? Eine süße Leckerei und wir sind wieder topfit. Aus dem einstigen Vergnügen für besondere Anlässe ist eine Zutat geworden, die wir fast ständig konsumieren, ohne dass wir über ihre Auswirkungen auf die Gesundheit nachdenken.

Bis heute heißt es, dass uns der **Zucker** Energie verleiht. Es ist aber die **Glukose** – ein einfacher Bestandteil von Zucker –, die uns diese Energie liefert. Sie ist in zahlreichen Lebensmitteln vorhanden. Was unser Körper wirklich nicht braucht, sind Berge von Zuckerzusätzen (das heißt Zucker, der Lebensmitteln und Getränken hinzugefügt wird) in unserer täglichen Nahrung.

Zucker: die kleinste der großen Gefahren?

Neueste Studien belegen, dass ein Erwachsener in Europa durchschnittlich 12,5 % der täglichen Kalorienmenge in Form von Zuckerzusatz zu sich nimmt. Das entspricht:



15 Teelöffeln Zucker pro Tag.

Ja, Sie haben richtig gelesen: pro Tag! Im Weltdurchschnitt hat der Zuckerverbrauch in den letzten 35 Jahren um 5 Teelöffel pro Tag zugenommen. Die Zahl der übergewichtigen und fettleibigen Personen ist – o Wunder! – ebenfalls gestiegen ...

! Immer häufiger belegen Studien, dass es nicht nur eine Verbindung zwischen dem Verzehr von Zucker und Karies gibt, sondern auch zwischen Zucker und Gewichtszunahme, Diabetes und sogar gewissen Krebsformen.

Es wird höchste Zeit, unseren Zuckerverbrauch unter die Lupe zu nehmen und uns einige Fragen zu stellen!

Es ist unbestritten, dass wir zur Erzeugung unserer Körperenergie Glukose benötigen. Diese befindet sich in Getreide, Gemüse und Früchten – wir müssen sie daher nicht in Form von Zuckerzusatz zu uns nehmen.

Wo findet sich all dieser zusätzliche Zucker? Dort, wo man ihn auch erwartet, z.B. in:

- Kuchen
- Bonbons
- Schokolade
- Keksen
- Getränken
- Gebäck

Aber aber auch dort, wo man ihn weniger erwartet, wie z. B. in:

- Cerealien
- Fertiggerichten
- Soßen

Sie fragen sich, ob Agavensirup oder Honig eine gesündere Option bilden? Weit gefehlt. Zucker bleibt Zucker, in welcher Form auch immer, und obwohl Honig und Natursirup einen besseren Ruf im Hinblick auf ihre Auswirkung auf die Gesundheit haben, handelt es sich hier immer noch um Zucker. Und das ist noch nicht alles. Es steigt nicht nur unser Konsum von Zuckerzusatz, sondern auch der von natürlichem Zucker. Obwohl sie keinerlei Zuckerzusatz enthalten, sind Fruchtsäfte nach wie vor reich an natürlichem Zucker.

! Hätten Sie gewusst, dass ein Glas Apfelsaft (200 ml) 20 g natürlichen Zucker enthält, also die gleiche Menge wie ein Glas Cola?

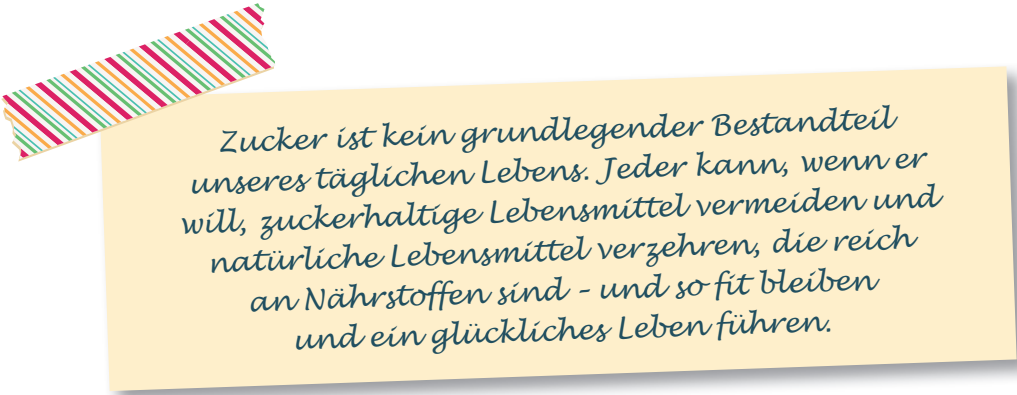
Was sollen wir also tun?

Ganz einfach lernen, das Verlangen nach Süßigkeiten einzuschränken und den Zuckerkonsum erheblich zu reduzieren.

Natürlich werden Sie jetzt protestieren: Aber Zucker ist doch gar nicht so ungesund!

Zucker an sich ist ein Lebensmittel wie alle anderen auch, und man muss ihn nicht unbedingt verteufeln. Ist Ihnen übrigens schon mal aufgefallen, dass wir immer Lust auf das haben, was entweder verboten oder schädlich für uns ist? Zucker ist so etwas wie ein *bad boy*, wir wissen zwar, dass er nicht gut für uns ist, aber wir sind ihm ziemlich *verfallen*.

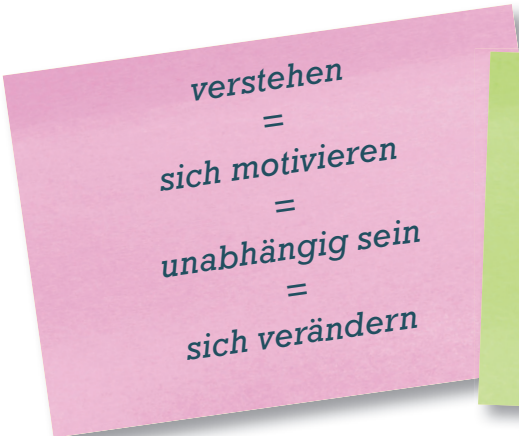
Suchen wir also eine Methode, wie wir uns im Guten von ihm trennen können. In der Theorie reicht es aus, Zuckerzusatzstoffe zu vermeiden und den Konsum von natürlichem Zucker einzuschränken, in der Praxis, nun ja ... Es ist wichtig, es auf eine ausgewogene Art und Weise zu tun, damit wir in Form bleiben, anstatt uns selber zu bestrafen und auf all das zu verzichten, was wir mögen.



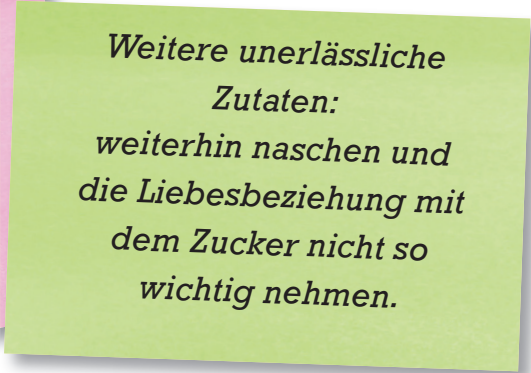
Zucker ist kein grundlegender Bestandteil unseres täglichen Lebens. Jeder kann, wenn er will, zuckerhaltige Lebensmittel vermeiden und natürliche Lebensmittel verzehren, die reich an Nährstoffen sind - und so fit bleiben und ein glückliches Leben führen.

Das Weniger-Zucker-Programm

Dieses Buch wird zu Ihrem Schutzengel, der Sie gegen jegliche Zuckerversuchungen schützt.



*verstehen
=
sich motivieren
=
unabhängig sein
=
sich verändern*



*Weitere unerlässliche
Zutaten:
weiterhin naschen und
die Liebesbeziehung mit
dem Zucker nicht so
wichtig nehmen.*

Das für dieses Buch entwickelte Programm ermöglicht Ihnen, die 5 Wohlfühl-Ziele anzustreben, die ihr Leben verändern werden, nachdem Sie sich vom Zucker verabschiedet haben:

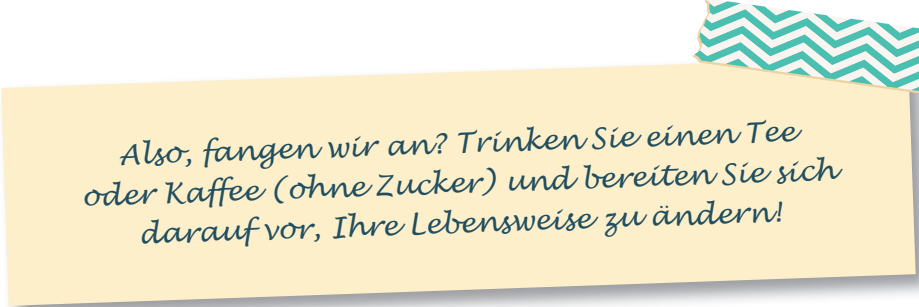


Danach lernen Sie, sich wie ein Detektiv auf die Spuren des Zuckers zu begeben und sämtliche Formen von Zucker aufzuspüren.



In diesem Buch können Sie eine Menge Ideen und praktische Ratschläge für eine von der Zuckersucht befreite Lebensweise finden. Wenn Sie Kinder haben, werden Sie auch das Kapitel mit zahlreichen Ideen für Ihren Nachwuchs schätzen. Um Ihnen zu helfen, schlage ich Ihnen Zucker-

Detox-Menüs für die ganze Familie für eine Woche vor – so entwöhnen Sie sich wirksam und dauerhaft vom Zucker. Darüber hinaus gebe ich Ihnen meine Rezepte für wirklich gute, einfache und schnelle Gerichte, super für die Gesundheit und die Geschmacksknospen, mit einem extrem niedrigen Zuckergehalt. Und für die Phasen zwischendurch, wenn Sie das Gefühl haben, es nicht zu schaffen, und Hilfe benötigen (jeder macht das irgendwann mal durch), zeige ich Ihnen Tricks, wie Sie mit schwierigen Situationen umgehen und trotzdem Ihren Kurs beibehalten und ein gesundes Verhältnis zum Zucker entwickeln.



Also, fangen wir an? Trinken Sie einen Tee oder Kaffee (ohne Zucker) und bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Lebensweise zu ändern!