

28 TAGE AKTION „ICH OHNE ZUCKER“

Der Konsum von raffiniertem Zucker ist in den westlichen Gesellschaften zur täglichen Sucht geworden – Zucker im Kaffee und Tee, süße Brotaufstriche, Kuchen, Kekse und Süßigkeiten für den kleinen Hunger zwischendurch und gesüßte Getränke gegen den Durst. Hinzukommen die versteckten Zuckermengen in Fertiggerichten, Saucen, Konserven, Milchprodukten etc. So konsumiert der europäische Durchschnittsbürger rund 40kg reinen Zucker pro Jahr, was etwa 37 Zuckerwürfel pro Person am Tag entspricht. Diese zusätzlichen 600 Kalorien müssen auch erst einmal wieder verbrannt werden.

Die negativen Auswirkungen auf den Körper sind zahlreich. Jedoch ist Zucker auch wichtig für den menschlichen Organismus; denn Zucker ist nicht gleich Zucker. Haushaltszucker ist schädlich, während der natürliche Zucker, wie er bspw. in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmitteln vorkommt, wertvoll und gesund ist.



Was ist eigentlich Industrie- bzw. Haushaltszucker?

Zucker hat viele Namen – in Fachkreisen sprechen wir von Kohlenhydraten oder Sacchariden. Dazu gehören bspw. auch die komplexen Kohlenhydrate wie die Stärke in Kartoffeln oder die einfachen Verbindungen wie Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Laktose), Traubenzucker/Dextrose (Glukose) oder Malzzucker (Maltose). Der **klassische Industriezucker** ist der uns gut bekannte weiße Kristallzucker.

Der Zuckergehalt eines Produktes wird leider sehr oft absichtlich vor uns Konsumenten "versteckt". Auf dem Etikett steht dann bspw. Saccharose – ein anderer Begriff für Zucker – oder Glukosesirup – ein billiger Ersatz für Haushaltszucker. Nicht selten enthalten Produkte auch reinen Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose). Hier handelt es sich um **raffinierte Industriezucker**. Die Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind ähnlich bedenklich, wie die des herkömmlichen Haushaltszuckers.

Der sogenannte **braune Zucker, Rüben- oder Rohrzucker** ist leider nicht besser für die Gesundheit als weißer Zucker. Hier werden dem weißen Zucker oft nur Farbstoffe und andere Chemikalien zugesetzt.



Ist Zucker tatsächlich so schlimm?

Zucker beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und der Körper wird anfällig für Infektionskrankheiten. Schon die durchschnittlich am Tag konsumierte Zuckermenge reicht aus, um das Immunsystem deutlich zu schwächen. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten haben so leichtes Spiel, und wir werden anfällig für viele körperliche Probleme. So kann Zucker folgende Symptome auslösen oder an deren Entstehung beteiligt sein:

- Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit
- Depressionen, Angstzustände
- Magen- und Darmprobleme (Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung)
- Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall, Menstruationsbeschwerden
- Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche



Alternativen und nützliche Tipps für die 28 Tage Aktion „Ich ohne Zucker“

Während der Umstellungsphase empfehlen wir alternative Süßungsmittel, wie z. B. Kokosblütenzucker, Xylit (Xylitol, Birkenzucker), Stevia, Ahornsirup oder Datteln. Wenn euch der Heißhunger auf Süßes packt, greift zu frischen Früchten oder Fruchtsmoothies. Eine weitere leckere Alternative zu gewohntem Süßkram ist die Mandelmilch, mit oder ohne Früchte zubereitet.

Das Lesen der Zutaten auf den Produktetiketten wird euch in der Anfangsphase vermehrt begleiten. Es ist erschreckend wo überall Zucker aufzuspüren ist.

Natürlich Süßes → Obst ist erlaubt (z.B. Trockenpflaumen oder die saftig-süße Medjool Dattel)

Planung → ein paar Tage im Voraus planen und alle Zutaten daheim haben, macht es einfacher gesund zu essen, als wenn ihr hungrig vor dem leeren Kühlschrank steht

Regelmäßig essen → und wenn erst der große Hungerast kommt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ihr zu Süßem greift, der Körper verlangt dann schnelle Kohlenhydrate; regelmäßige Mahlzeiten halten die Heißhungerattacken in Schach

Viel trinken → Hunger wird oft mit Durst verwechselt

Selber kochen → so könnt ihr am besten selbst festlegen, wie viel Zucker – natürlich oder industriell – ihr für euer Essen verwendet

Bewusstes Einkaufen → regional und auch saisonal einkaufen und kochen sowie die Lebensmittel kennen



Die kleinen Helfer – Bitterstoffe

Sie helfen den Heißhunger auf süße Speisen zu reduzieren und werden als natürliche Appetitzügler gehandelt. Außerdem fördern sie den gesamten Verdauungsprozess und beeinflussen so in höchstem Maße alle anderen Körperfunktionen. Bitterstoffe fördern das Gleichgewicht zwischen Säure- und Basenhaushalt, wenn der Körper durch zu viel Zucker ins Ungleichgewicht gebracht wurde. Sie tragen damit zur Belebung und Stärkung des gesamten Organismus bei. Außerdem wirken sie sich positiv auf Ödeme, Hautunreinheiten, Juckreiz, Ekzeme aus.

Bitterstoffe sind vorzugsweise in Wildpflanzen und Kräutern, aber auch in der Schale einiger Früchte und Gemüse enthalten. Eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen enthalten u. a. folgende Pflanzen: Artischockenblätter, Echter Engelwurz, Löwenzahn und Löwenzahnwurzel sowie Schafgarbe und Wermut.

Wer diese nicht draußen in der Natur pflücken, im Garten anpflanzen oder auf Bauernmärkten besorgen kann, für den empfiehlt sich eine Fertigmischung/ Kräuterbitter (z. B. Bitterstern).



Lohnt sich der ganze Aufwand?

Eine gesunde Verdauung ist die Grundvoraussetzung damit Nähr- und Vitalstoffe überhaupt aufgenommen und sinnvoll verwertet werden. Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte werden nur dann schnell und vollständig ausgeschieden, wenn wir über ein funktionierendes Verdauungssystem verfügen.

Es lohnt sich also auf jeden Fall! Die positiven Auswirkungen, die ein zuckerfreies Leben mit sich bringen sind deutlich spürbar und werden euch zu einem neuen Lebens- und Körpergefühl verhelfen. Es ist euer Körper und euer Leben. Viel Spaß und Erfolg bei der 28 Tage Aktion „Ich ohne Zucker“!



Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>

<http://healthandthecity.de/ohne-industriezucker/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckerersatz-gesunde-suessungsmittel.html>

<http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/health-concerns-of-refined-sugar/>