

gar nicht, wie schnell die empfohlene Tagesdosis an Zucker erreicht ist, weil bereits 1 Becher Fruchtjoghurt diese übertrifft. Obwohl dieser Joghurt doch – gesund interpretiert – als gut für die Verdauung deklariert wird, kann er genau das Gegenteil bewirken. Warum das so ist, werden wir Ihnen noch genauer erläutern. Aber auch diverse moderne Softdrinks enthalten pro Liter etwa 106 Gramm Zucker, die binnen kürzester Zeit getrunken sind, obwohl der von der WHO empfohlene Tagesbedarf an Zucker bei 25–50 Gramm pro Tag liegt.

Beim sogenannten „Ernährungsübergang“ („Nutrition transition“) unserer Generation verlagerte sich die traditionelle, ausgewogene Küche zu einer Einheitskost, die aufgeladen ist mit Zucker. So ist Zucker nicht mehr nur ein Genussmittel und Freudenspender, der gezielt konsumiert

wird, sondern ein allgegenwärtiges Suchtmittel, das in vielen Lebensmitteln steckt und auch unbewusst verzehrt wird. Viele Forscher und Ärzte sind sich mittlerweile einig, dass Zucker unter anderem die Ursache für verschiedene Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, aber auch chronische Stoffwechselkrankheiten sein bzw. diese begünstigen kann. Wie genau das mit Zucker zusammenhängt, und wie man dem Risiko vorbeugen kann, erläutern wir Ihnen genauer in diesem Buch.

ZUCKERFREI MIT EPI-FOOD

Die hier vorgestellten Leitprinzipien, Tipps und Rezepte basieren auf dem von uns, Alexandra Stech und Felicitas Riederle, entwickeltem, nährstoffbasierten Ernährungskonzept „Epi-Food“. Die

Grundlage dieses Konzepts und der Begriff „Epi“ stammen von der Epigenetik, einer Wissenschaft, ab, die sich mit der Frage beschäftigt: Welche externen Faktoren können unsere Gene beeinflussen?

Sie ist Teil einer neuen Heilkunst: der sogenannten „Frohmedizin“. Diese Medizin will nicht nur gesund machen, sondern auch mehr Lebensenergie und Lebensfreude erreichen. Der Gegensatz zur „Frohmedizin“ ist übrigens die „Drohmedizin“, bei der einem die Angst vor Krankheiten vermittelt wird.

Durch Charles Darwin und Gregor Mendel geprägt, halten wir meist an der Annahme fest, dass Gene etwas Fixes, etwas Festes, etwas Unwiderrufliches sind. Moderne Genforscher sind aber mittlerweile der Auffassung, dass nur 2 Prozent unserer Gene unveränderlich sind. Die restlichen 98 Prozent warten auf ein Kommando und sind

abänderbar. Und genau dieses Kommando sind die externen Faktoren, mit denen sich die Epigenetik u. a. beschäftigt. Denn Gene sind abhängig von unserem Lebensstil und unserer Umwelt: Sitzen wir jobbedingt den ganzen Tag? Betreiben wir Hochleistungssport? Sind toxische Stoffe in der Luft? Aber eben auch: Wie ernähren wir uns? – Und das betrifft alle von uns. Wer also seine Gene umschmeichelt, der wird auch seine Gesundheit positiv beeinflussen können.

Nach unserem „Epi“-Credo wird bei der Ernährung auf Weizen, Kuhmilch und raffinierten Zucker verzichtet, aber auch künstliche Aroma- oder Konservierungsstoffe finden in unseren Rezepten keinen Platz. Was aber nicht bedeutet, dass Sie süßen Versuchungen und anderen genussvollen Gerichten keinen Platz einräumen können – im Gegenteil.

Aber Ihre Ernährung sollte so natürlich wie möglich gestaltet sein.

14 TAGE OHNE ZUCKER

Mit der Zuckerfrei-Challenge für 14 Tage wollen wir Ihnen helfen, das Bewusstsein für Ihren Zuckerkonsum und die daraus resultierenden Folgen zu stärken. Außerdem möchten wir zeigen, dass Genuss auch ohne zugesetzten, industriellen Weißzucker möglich ist und dabei unsere Tipps und Tricks weitergeben, die Ihnen helfen, den Alltag zuckerfrei zu meistern. Die Challenge soll Ihnen außerdem zeigen, dass der industriell zugesetzte Zucker physiologisch sinnfrei ist, denn die für unseren Körper notwendige Energie bekommen wir auch ausreichend durch eine frische und nährstoffreiche Ernährung gedeckt, die nicht von der Industrie verarbeitet werden muss – quasi von Natur