

Alle Süßigkeiten zu meiden oder gar zu verbieten, kann zu Frustration und Unmut führen. Vor allem bei Kindern bildet sich dann erst recht ein ungewöhnlich starkes Interesse an den „verbotenen“ süßen Dingen. Doch regelmäßiger und hoher Konsum von Süßem kann bei Kindern wie Erwachsenen gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Es gilt also, leckere und gesunde Alternativen anzubieten. Wir empfehlen daher, süße Leckereien selbst zu backen, beim Einkauf zu weniger gesüßten Lebensmitteln oder am besten direkt zu Obst zu greifen. Sobald der Alltag erst einmal zuckerreduzierter gestaltet ist, können auch mal die Kugel Eis am Wochenende oder die Süßigkeiten auf der Geburtstagsfeier vernascht werden. In vielen (Bio-)Supermärkten und Drogerien lassen sich mittlerweile gute Alternativen finden, jedoch lauern auch hier viele Zuckerfallen. Die Inhaltsstoffe der jeweiligen Produkte sollten daher genauestens geprüft werden, bevor sie in den Einkaufskorb wandern dürfen.

6. ZUCKERFREIES FRUCHTMARK IN DER BABYABTEILUNG SHOPPEN

Ein kleiner Trick, den man ab und zu einfach vergisst: In der Babyabteilung gibt es Fruchtmarmeladen in vielen Geschmacksrichtungen – frei von Zucker und Zusatzstoffen! Ob für Pastasaucen, Grillgemüse oder eben zum Backen eignen sich diese ideal. Ob Bananen-, Birnen- oder Aprikosenmarmelade, das Angebot an Fruchtmarmeladen in verschiedenen Sorten ist hier immer am größten! Jedoch aufgepasst bei Grießbrei, Pudding-Varianten und Milchreis: Hier wird gerne Zucker zugesetzt!

7. BABYPRODUKTE WIE GRIESSBREI, BABYKEKSE UND CO. MEIDEN

Vom gesüßten Brei über Babykekse und Co. – die fantasievollen, farbenfrohen Verpackungen verleiten uns oft dazu, gerne zu diesen vermeintlich gesunden Produkten zu greifen. Leider sind hier oftmals große Mengen Zucker zugesetzt. Daher raten wir bei cremigen Breien zu zartschmelzenden Haferflocken und bestenfalls zu frischen, ganzen Früchten anstatt zu industriell verarbeiteten Snack-Produkten.

ZUCKER *und seine vielen Namen*

Kein anderes Lebensmittel hat so viele „Decknamen“ wie der Zucker. Unterschiedliche chemische Arten machen es möglich. Kein Wunder, dass diese hauptsächlich verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden. Zucker macht Lebensmittel günstig haltbar und der Mensch liebt den süßen Geschmack. Ein mittlerweile nicht mehr so ganz geheimes Erfolgsgeheimnis der Lebensmittelindustrie. Jedoch auf Kosten unserer Gesundheit. Auf die folgenden Namen sollte bei der Auswahl von Lebensmitteln daher besonders geachtet und die Produkte wenn möglich am besten gemieden werden:

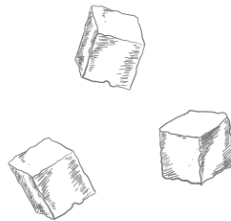
- Brauner Zucker
- Buttersirup
- Backmalz
- Dextrin
- Dextrose
- Demerara-Zucker
- D-Ribose
- Ethylmaltol
- Florida Crystals
- Fruchtsaftkonzentrate
- FOS (Fructooligosaccharide)
- Galactose
- Gelbzucker
- Goldener Sirup
- Goldener Zucker
- Gerstenmalz
- Glukosestoffe
- Inulin
- Invertzucker
- Karamellsirup
- Lactose

- Maissirup
- Maissirupstoffe
- Maltose
- Malzsirup
- Modifizierte Stärke (E 1400–E 1451)
- Maltodextrin
- Malzextrakt
- Melasse
- Molasse
- Panela-Zucker
- Puderzucker (Staubzucker)
- Raffinierter Sirup
- Rohrzucker (Brauner Zucker)
- Rohrohrzucker
- Reissirup (auch Bio-Reissirup)
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Künstliche Fruchtsirupe aller Art
- Schwarze Molasse
- Sorghum-Sirup
- Traubenzucker
- Turbinado-Zucker
- Verdampfter Zuckerrohrsaft
- Zuckerrohrsaft

Neben diesen Zuckerarten gibt es noch weitere, nämlich Zuckeralkohole und Süßstoffe. Süßstoffe waren lange Zeit beliebt, da sie gleiche Süße bei weniger Kalorien versprachen. Einige Süßstoffe stehen jedoch unter dem Verdacht, unseren Stoffwechsel negativ zu beeinträchtigen. Wir haben uns daher bewusst gegen im Labor hergestellten Zucker entschieden. Nicht nur, weil mehrere Studienergebnisse im Hinblick auf die Auswirkungen auf unseren Körper bedenklich sind, sondern auch, weil künstliche Süßstoffe unsere Geschmacksnerven falsch schulen. Denn

wenn die Information von süß durch Zucker (Energie) im Lebensmittel in unserem Mund aufgenommen wird, unser Körper daraufhin jedoch keine Energie bekommt, kann unser Gehirn die Information langfristig nicht mehr richtig zuordnen.

Zuckeralkohole wie z. B. Stevia, Erythritol und Xylitol können in höheren Mengen zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Deshalb ist die Höchstmenge für die Stoffe in Lebensmitteln sogar gesetzlich beschränkt. Vor allem bei Kindern ist diese schnell erreicht, sodass Durchfall und Bauchweh die Folgen sein können. Auch Menschen mit empfindlichem Darm sollten diese meiden oder zumindest auf eine verträgliche Menge achten. In unserem Buch „Zuckerfrei in 14 Tagen“ können diese Informationen noch genauer nachgelesen werden.



Eine zuckerfreie Ernährung ist nicht gleichbedeutend mit Verzicht. Das Ziel ist vielmehr ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln und ihrer Wirkung auf unseren Körper. Aus diesem Grund finden sich in diesem Buch auch viele vegane Gerichte 🍷 oder Rezepte, die durch Zutaten-Alternativen ganz leicht auch vegan umzusetzen sind 🌱. Die Symbole neben den Rezepttiteln geben den Hinweis darauf.

ZUCKERQUIZ

1

Wieviel Würfel Zucker verstecken sich in einem Glas Cola?

2

Und wieviel verstecken sich wohl in einem Glas Orangensaft?

3

Pommes mit Ketchup schmecken so lecker! Aber wie sieht es eigentlich mit Ketchup aus? Enthält Ketchup Zucker, obwohl er gar keine Süßigkeit ist?

4

Joghurt oder Quark zum Frühstück ist ein absoluter Klassiker und damit es nicht langweilig wird, gibt es im Supermarkt so einige Sorten, von Stracciatella über Heidelbeere bis hin zu tropischen Kreationen. Natürlich ist hier Zucker zugesetzt, daher stellt sich die Frage: Welche Ideen hast du für leckere Alternativen?

5

Wenn „zuckerfrei“ auf der Verpackung steht, was darf dann gesetzlich enthalten sein und was nicht?

Antworten

1. 12 Würfel, obwohl höchstens 6 Würfel am Tag empfohlen werden.
2. Tatsächlich 8 Stück. Daher ist reiner Saft nicht wirklich die beste Alternative zu Limo & Co. Doch ab und zu darf es schon auch mal eine Schorle sein.
3. Oh ja, in einer Portion stecken sogar 2 Würfelzucker. Unser Rezept für [Bananenketchup](#) in diesem Buch ist da eine super Alternative, denn dieser ist süß und tomatig und enthält sogar echte Früchte anstatt industriell verarbeiteten Zucker.
4. Unser Vorschlag: Naturjoghurt verwenden, ob pflanzlich oder nicht,