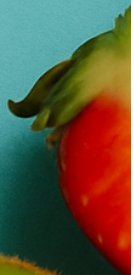


Zuckerfreie Ernährung



**Ein Neustart für
Körper & Geist**

Laura Song



Zuckerfreie Ernährung

- Leseprobe -

- Inhaltsverzeichnis -

Vorwort	S. 3
Was ist Zucker?	S. 3
Definition	S. 3
Zuckerarten und deren Erklärungen	S. 3
Warum ist Zuckerkonsum so gefährlich?	S. 5
Positive Eigenschaften	S. 5
Gibt es eine gesunde Süße?	S. 5
Welchen Zuckerersatz gibt es?	S. 5
Sind Süßstoffe ein gesunder Zuckerersatz?	S. 5
Vor- und Nachteile des Zuckerkonsums	S. 6
Vorteile des Zuckerkonsums	S. 6
Nachteile des Zuckerkonsums	S. 7
Fazit - Zuckerkonsum	S. 8
Zucker und seine Folgen	S. 9
Warum ist Zucker gefährlich für die Gesundheit?	S. 9
Industriezucker – Ursachen für Krankheiten	S. 9
Zucker in Verbindung mit Diabetes	S. 9
Beeinflussung der Denkkzentrale	S. 10
Karies, eine Folge von Zuckerüberfluss	S. 10
Ein Ausknochen der Darmflora	S. 10
Frühzeitig anfangen	S. 11
Kann auf Zucker verzichtet werden?	S. 11

Nicht alles ist schlecht	S. 12
Das Heilmittel	S. 12
Hunger als Indikator	S. 12
Die Kombination aus Fett und Zuckersorten ist problematisch!	S. 12
Wie starte ich mit Zuckerverzicht?	S. 13
Zuckerfreie Ernährung bedeutet auf weiße Süße verzichten?	S. 13
Ist Obst in Ordnung?	S. 13
Zuckeralternativen	S. 13
Sind Aspartam, Saccharin und so weiter echte Alternativen?	S. 13
Sind Süßstoffe ein gesunder Zuckerersatz?	S. 14
Kann Schönheit wirklich am Zuckerverzicht liegen?	S. 14
Welche Lebensmittel sollten vermieden werden? - Alternativen	S. 15
Feinzucker in folgenden Lebensmittel	S. 15
Tipps zur zuckerlosen Ernährung	S. 15
Sind Aspartam, Saccharin u.s.w. Echte Alternativen?	S. 16
Der Feinzucker tarnt sich mit vielen Namen	S. 16
Wollen Sie zuckerlos Essen gehen?	S. 17
Was können Sie überhaupt noch essen?	S. 17
Alles zuckerlos ist nicht unbedingt gesund	S. 17
Ernährungsplan (4 Wochen)	S. 19
Rezepte	
 Anhang, Rechtliches und Impressum	 S. 20

Vorwort

Zucker gehört längst zu unserer Ernährung dazu, ob bewusst und gewollt oder unbewusst als versteckter Zucker in unterschiedlichen Lebensmitteln und Getränken. Denn nicht nur in Produkten wie Süßigkeiten, Gebäck, Limonaden und Eiscreme, in denen das Süßungsmittel erwartet wird, ist er drin. Auch in Fertiggerichten, Saucen und Lebensmitteln wie zum Beispiel Joghurts sind versteckte Zucker fast überall zu finden und manchmal unter einem anderen Namen in der Inhaltsliste aufgeführt. Er wird als Genuss- und Süßungsmittel sowie Geschmacksträger eingesetzt. Allgemein hat Zucker einen Ruf als Dickmacher, der schlecht für die Zähne ist, Hyperaktivität fördert und das Risiko für Diabetes und andere negative Auswirkungen auf den Körper erhöht. Aber schauen wir uns das Thema Zucker einmal im Detail an! Dieser E-Book-Ratgeber soll Ihnen dabei behilflich sein, sich rund um das Thema Zucker zu informieren. Hiermit bekommen Sie Anregungen, Ihr Leben gesünder und bewusster leben und genießen zu können. Abnehm Programme gibt es viele, jedoch ist seit einem Jahr eine alte Diät wieder in Mode, nämlich die zuckerfreie Ernährung. Diese Ernährungsweise hat sich als besonders effektiv erwiesen, um nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Zuckerfreie Ernährung bedeutet nicht nur, auf Zucker zu verzichten, sondern auch, sich bewusst mit den Lebensmitteln auseinanderzusetzen, die man konsumiert. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie viel Zucker sie tatsächlich täglich zu sich nehmen. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, die eigene Ernährung zu hinterfragen und gesündere Alternativen zu finden. Statt zuckerhaltiger Snacks können frisches Obst, Nüsse oder selbstgemachte Snacks aus natürlichen Zutaten eine schmackhafte und gesunde Alternative sein.

Ein weiterer Vorteil der zuckerfreien Ernährung ist die Verbesserung der Energielevels. Viele Menschen berichten von einem Anstieg ihrer Energie, nachdem sie Zucker aus ihrer Ernährung gestrichen haben. Dies liegt daran, dass Zucker oft zu einem schnellen Anstieg und anschließendem Abfall des Blutzuckerspiegels führt, was zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen kann. Durch den Verzicht auf Zucker stabilisieren sich die Blutzuckerwerte, was zu einer gleichmäßigen Energieversorgung über den Tag hinweg führt. Darüber hinaus kann eine zuckerfreie Ernährung auch positive Auswirkungen auf die Haut haben. Zucker ist bekannt dafür, Entzündungen im Körper zu fördern, was sich negativ auf das Hautbild auswirken kann. Viele Menschen berichten von einer Verbesserung ihrer Haut, nachdem sie Zucker aus ihrer Ernährung gestrichen haben. Dies kann besonders für Menschen mit Akne oder anderen Hautproblemen von Vorteil sein.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass der Verzicht auf Zucker nicht bedeutet, dass man auf Geschmack verzichten muss. Es gibt viele natürliche Süßungsmittel wie Stevia, Erythrit oder Xylit, die als Alternativen dienen können, ohne die negativen Auswirkungen von Zucker zu haben. Diese Süßungsmittel können in vielen Rezepten verwendet werden, um den süßen Geschmack zu erhalten, ohne die gesundheitlichen Risiken einzugehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine zuckerfreie Ernährung viele Vorteile mit sich bringt. Sie fördert nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden, die Energielevels und das Hautbild. In diesem Ratgeber werden Sie zahlreiche Tipps und Rezepte finden, die Ihnen helfen, den Zucker aus Ihrer Ernährung zu streichen und gleichzeitig köstliche und gesunde Mahlzeiten zu genießen. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine zuckerfreie Reise gehen und die positiven Veränderungen in Ihrem Leben entdecken!

Was ist Zucker?

Zunächst einmal ist er einfach ein Kohlenhydrat und somit ein Energieträger für unseren Körper. Kohlenhydrate sind wichtig und nötig für eine ausgewogene Ernährung, denn Sie bringen unserem Körper Energie. Der gewöhnliche Haushaltszucker den wir alle kennen wird auch Saccharose genannt, welcher aus Zuckerrohr und Zuckerrüben gewonnen wird und zum einen Teil aus Fructose und zum andern Teil aus Glukose besteht. Es ist ein süßes und kristallines Lebensmittel. Es gibt aber nicht nur diese eine Art, sondern viele Arten, Formen und Körnungen, sowie viele Zuckerersatzprodukte.

Das Süßungsmittel hat viele Namen und ist für uns auf Produkten nicht immer sofort erkennbar, hier die einzelnen Arten, sowohl natürliche als auch industrielle:

- **Glucose**

Kommt in seiner natürlichen Form in Honig, Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten vor. Die Glucose kommt als Form von Traubenzucker oder Dextrose vor.

- **Fructose**

Oder Fruchtzucker, ist ein Einfachzucker der in der Natur in süßen Früchten vorkommt. Er ist Bestandteil vieler Zuckerarten, auch im Haushaltszucker ist er zu finden.

- **Maltose**

Auch Malzzucker, wie der Name verrät wird dieser Doppelzucker bei der Produktion von Bier eingesetzt. Er entsteht in keimendem Getreide durch die Spaltung der Stärke.

- **Saccharose**

Auch Weißzucker, ebenfalls ein Zweifachzucker, aus Glucose und Fructose. Diese Art wird auch als Haushaltszucker verwendet. Ebenfalls dazu gehören Kandiszucker, Würfelzucker und Puderzucker. Er wird auch als Industriezucker bezeichnet, weil er keinerlei Vitalstoffe enthält und nur leere Kalorien liefert.

- **Invertzucker**

Dieser ist ein Sirup bestehend aus Glucose und Fructose welcher durch die Zerlegung von Saccrose oder Stärke hergestellt wird.

- **Milchzucker**

Auch Laktose genannt ist ein Zucker aus Milch. Auch dieser Milchzucker gehört zu den Zweifach Zucker bestehend aus Glucose und Galaktose. Er ist enthalten in Milch, Milchprodukten und auch in Muttermilch. Der Milchzucker wirkt bei Erwachsenen leicht abführend. Bei Säuglingen allerdings fördert er die gesunde Entwicklung der Darmflora.

- **Palmzucker**

Der Palmzucker wird aus Blütenständen der Attapalme und der Zuckerpalme gewonnen. Der aus Kokospalmen gewonnene Zucker zählt auch zu den Palmzuckern, er wird allerdings als Kokosblütenzucker bezeichnet.

- **Rohrzucker**

Ist ebenfalls Saccharose gewonnen aus Zuckerrohr.

- **Rübenzucker**

Auch ein Haushaltszucker hergestellt aus Zuckerrüben. Allerdings ist die Zuckerrübe ein regionales Produkt.

- **Isomaltulose**

Dieses Süßungsmittel kommt in der Natur in Honig und Zuckerrohr vor. Bestandteile sind Glukose und Fruktose. Dieser wird als Zahn freundliche Variante bezeichnet. Der Blutzuckerspiegel steigt mit Isomaltulose nur langsam an.

- **Maiszucker oder Maissirup (Isoglukose)**

Er wird aus Mais oder Weizenstärke gewonnen, er besteht zu mehr Teilen ca 55% aus Fructose und der anderen Teile 45% aus Glukose. Er hat eine geringere Süßkraft als Glucose und wird in der Getränkeindustrie und bei der Obstkonservierung verwendet.

- **Melasse**

Ein zäher dunkelbrauner Zuckersirup mit Lakritz ähnlichem Geschmack, welcher als Nebenerzeugnis in der Zuckerproduktion aus Zuckerrohr, Zuckerrüben und auch aus Zuckerhirse gemacht ist. Diese Art kann nicht mehr kristallisiert werden.

- **Sorbit/Sorbitol/Glucitol**

Gehört zu den Zuckeralkoholen, er wird in vielen Industrieliebenseismittel als Zuckeraustauschstoff verwendet. Vorkommnissen sind in Pflaumen und Trockenfrüchten wie getrockneten Früchten, Datteln oder Rosinen. Kleinere Mengen sind auch in frischen Birnen, Pfirsiche, Äpfel und Trauben enthalten.

- **Vollrohrzucker**

Hat auch den Namen Mascobado und wird aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen. Er ist ein unraffinierter Vollrohrzucker und wird durch filtern, trocknen, mahlen und eindicken hergestellt. Er hat einen starken Eigengeschmack, der an Karamell erinnert. Der Vollrohrzucker ist die gesündeste Stufe des Rohrzuckers.

Warum ist Zuckerkonsum so gefährlich?

Was den Konsum so gefährlich macht sind die Blutzuckerschwankungen durch einen übermäßigen Zuckerkonsum. Durch diesen wird die Bauchspeicheldrüse stark belastet. Er kann neben Krankheiten wie Diabetes auch andere unschöne Erscheinungen hervorrufen. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Unwohlsein sowie Depressionen sind nur ein paar der negativen Auswirkungen durch den Konsum von Zucker. Aber auch Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden und Konzentrationsschwäche werden dem Zucker zugeschrieben. Aber wie bei allem gilt, die Menge macht es! Das Süßungsmittel in Maßen ist daher völlig in Ordnung. Wenn allerdings einer oder mehrere Anzeichen bemerkt werden, sollte eine Zuckerreduktion in Betracht gezogen werden.