



GOODBYE ZUCKER



SARAH WILSON



GOODBYE ZUCKER

**ZUCKERFREI GLÜCKLICH
IN 8 WOCHEN**

MIT 108 REZEPTEN

Aus dem Englischen von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Primaset*
liefert Arctic Paper, Grycksbo.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 Sarah Wilson

Originalverlag: Macmillan Australia
Originaltitel: I Quit Sugar. Your Complete 8-Week Detox Program
and Cookbook.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Getty Images/CSA Images/Color Printstock
Collection; FinePic®, München
Fotos Innenteil: Marija Ivkovic
Zusätzliche Fotografien: © Sarah Wilson

Illustrationen Innenteil: Kat Chadwick
Redaktion: Katharina Sporns
Satz: Uhl+ Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavantthal
AB · Herstellung: IH
Printed in Austria
ISBN 978-3-442-17540-6
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



EINE KLEINE WIDMUNG

Dieses Buch schrieb ich für all diejenigen, die sich mit ihren Essgewohnheiten und ihrer Gesundheit abmühen und sich Vorwürfe machen, dass sie es nicht schaffen, beides in den Griff zu bekommen. Ich möchte euch sagen:

**IHR SEID NICHT ALLEIN.
ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS.**





Ein kurzes Vorwort	9
Einführung	11
Warum ich keinen Zucker mehr esse	16
Bevor es losgeht...	21

DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM

Woche 1: Ein Schritt nach dem anderen	26
Woche 2: Gesunde Fette statt ungesundem Zucker	30
Woche 3: Goodbye Zucker!	36
Woche 4: Jetzt nur nicht aufgeben	44
Woche 5: Experimentieren und entgiften	48
Woche 6: Naschen ist wieder erlaubt	52
Woche 7: Sich von Ausrutschern erholen	56
Woche 8: Zuckerfrei leben – kein Thema!	60

GRUNDAUSSTATTUNG 65

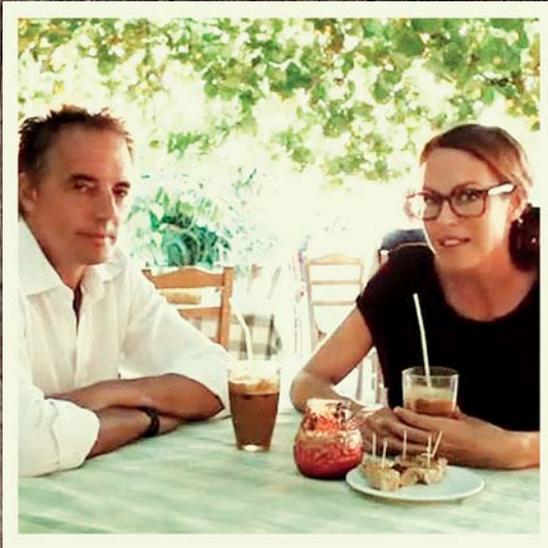
108 ZUCKERFREIE REZEPTE

Frühstücksideen	83
Smoothies & Co.	119
Detox-Gerichte	131
Herzhafte Snacks	155
Naschen mit Kids	167
Süßes für Zwischendurch	183
Kuchen & Desserts	199

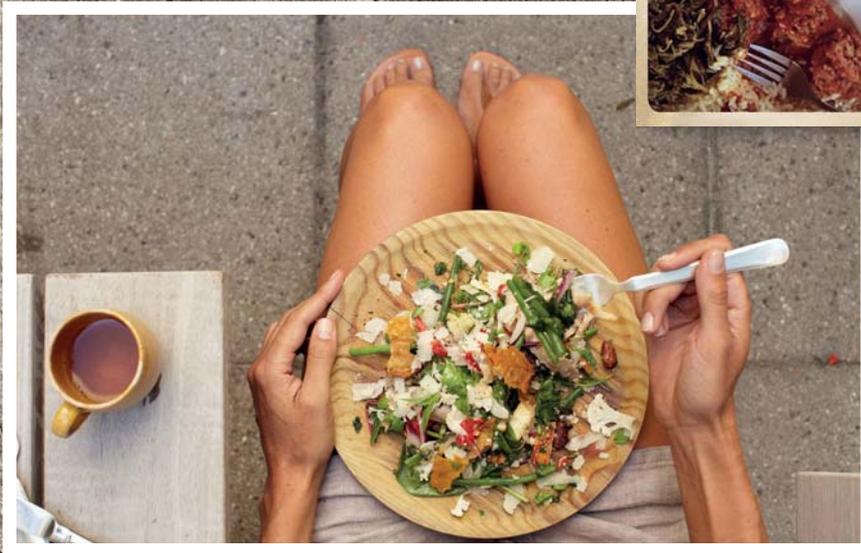
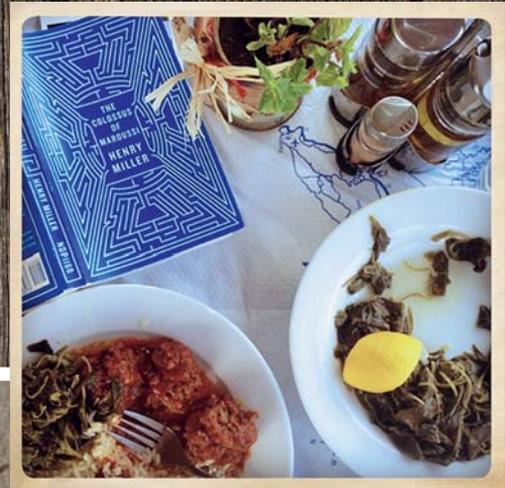
ANHANG

Meine Einkaufsliste	214
Rezeptverzeichnis	215
Register	216
Rezeptspender	218
Dank	220
Über die Autorin	221





← Dan Bruttner und ich
in Griechenland beim
intensiven Austausch
über Zucker und
Langlebigkeit.



EIN KURZES VORWORT

Vor Kurzem habe ich den Begriff »Diät« gegoogelt und wurde mit Millionen Einträgen konfrontiert. Die amerikanische Gesundheitswebsite *WebMD* hat 94 Diäten wissenschaftlich untersucht – von der »Atkins-Diät« bis zur »Körperzonen-Diät«, von der »Gen-Diät« bis zur »Cookie-Diät«. Das Fazit: Keine von ihnen wirkt! Okay, einige helfen vielleicht, für ein paar Wochen oder auch Monate abzunehmen. Aber wir Menschen sind nun mal auf Abwechslung programmiert. Egal wie fantastisch eine neue Diät uns anfangs erscheint, schon bald werden wir davon gelangweilt sein und sie aufgeben. Ich möchte denjenigen sehen, der mir von einer Diät erzählt, die länger als zwei Jahre gewirkt hat.

Ich habe mehr als ein Jahrzehnt damit zugebracht, zu untersuchen, wie Menschen sich ernähren, die hundert Jahre alt werden. Durch meine Arbeit kam ich zu folgenden Erkenntnissen. Als Erstes: Die Vergangenheit liefert uns einige wichtige Hinweise, was wir essen sollten. Erinnern Sie sich daran, was Ihre Großeltern aßen. Denken Sie an die Menge, die Art der Verarbeitung, die Frische. Nun haben Sie schon eine ganz gute Vorstellung davon, was die Menschen früher gegessen haben. Als Zweites: Wir alle sollten experimentieren und so herausfinden, was zu unserem Lebensstil und zu unserer persönlichen Körperchemie passt. Ich glaube, dass Gemüse gut für Sie ist. Doch wenn ich eine Aubergine esse – und ich weiß nicht, warum das gerade bei Auberginen passiert –, schwillt mein Gaumen an. Drittens: Wenn wir essen, was wir mögen, tun wir das wahrscheinlich über einen so langen Zeitraum, dass es einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit hat – zum Besseren oder zum Schlechteren.

Deshalb gefällt es mir, wie Sarah Wilson das Thema Essen angeht, und besonders gefällt mir dieses Buch. Sarah ist eine Erforscherin des Essens im besten Sinne. Sie tauchte in die Wissenschaft der Ernährung ein, nicht weil sie Bücher verkaufen wollte, sondern weil sie ein persönliches und authentisches Motiv

hatte: Sie musste sich selbst heilen. Mit journalistischer Sorgfalt und machiavellischer Entschlossenheit ging sie daran, sich primäre Informationsquellen zur Ernährung zu erschließen. Sie interviewte persönlich die wichtigsten Wissenschaftler dazu und wandte deren Forschung an. So ergab sich ein eindrucksvolles Verständnis davon, wie Essen unser Wohlbefinden beeinflusst (ich nenne Sarah ein »wandelndes kleines Google« für Informationen zur Ernährung). Dann bereiste sie die Welt auf der Suche nach Rezepten, die zu ihrer Methode passen. Nimmt man dazu noch ihre Freude am Genuss und die Tatsache, dass sie in einem Alter anfang zu kochen, in dem andere Kinder laufen lernen, ergibt sich die perfekte Qualifikation für das Schreiben eines Kochbuchs.

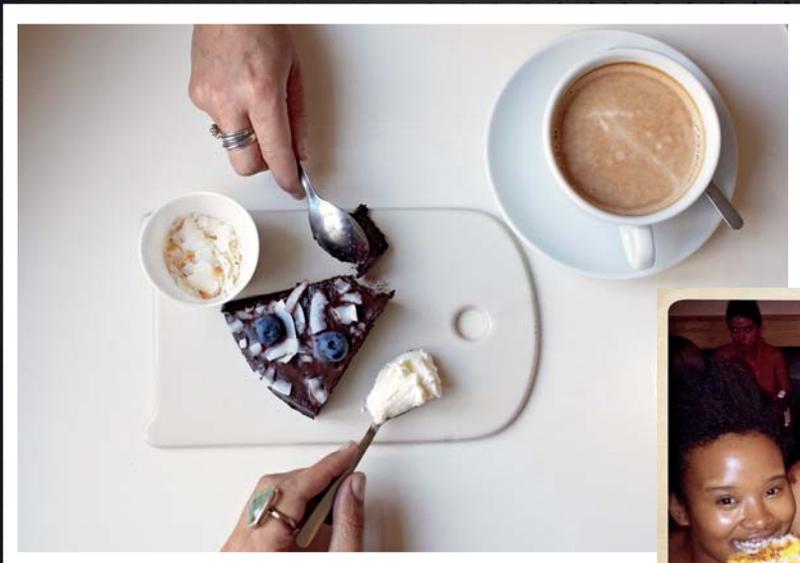
Mein Rat: Begeben Sie sich auf Sarah-Wilson-Art auf eine Expedition durch die Seiten dieses Buches. Probieren Sie die Rezepte aus, machen Sie aus Ihren Lieblingsrezepten eine wöchentliche Gewohnheit, und beobachten Sie, wie Sie sich mit der Zeit immer besser fühlen!

von Dan Buettner

(*New-York-Times*-Bestsellerautor von *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*.)

PS: Dan und ich haben uns getroffen, nachdem ich vor vier Jahren über seine »Blue-Zone«-Theorien geschrieben hatte. Wir begannen einen intensiven E-Mail-Austausch über unsere gemeinsamen Interessen: Mountainbiking, Essen und Forschen. Ich freue mich sehr, dass ihm mein Buch gefällt! Sarah





VOR DREI JAHREN SAGTE ICH ZUCKER GOODBYE.

Ich hatte schon oft mit dieser Idee gespielt, sie aber nie wahr gemacht. Dann beschloss ich, es endlich zu tun.



Was als Experiment zum neuen Jahr begann, wurde sehr viel mehr. Auf Zucker zu verzichten war viel einfacher, als ich gedacht hatte. Und so machte ich einfach immer weiter.

Ich interviewte Dutzende internationale Experten und recherchierte selbst, war ich doch als Gesundheitscoach qualifiziert. Ich experimentierte und war mein eigenes Versuchskaninchen. Schließlich hatte ich eine Reihe wissenschaftlich geprüfter Techniken gesammelt, die wirklich funktionierten. Dann ging ich ernsthaft und überzeugt den Weg, für den ich mich entschieden hatte.

**FÜR SOLCHE DINGE IST IMMER DIE ÜBERZEUGUNG
ENTSCHEIDEND.**

Wir alle haben einen tief verwurzelten Widerstand, wenn wir auf Süßigkeiten verzichten sollen. Wir sind mit einer emotionalen und körperlichen Bindung an Zucker aufgewachsen. Wir geraten in Panik bei dem Gedanken, nichts Süßes verzehren zu können, wenn

wir glücklich sind oder etwas feiern wollen oder wenn wir uns schlecht oder müde fühlen.

Welche Alternativen gibt es zu einem Leben ohne Zucker? Ich verrate es Ihnen:

**EIN GESÜNDERES LEBEN, MIT KLAREM GEIST UND
REINEM KÖRPER.**

Schon bald erlebte ich, dass man sich ziemlich allein fühlen kann, wenn man keinen Zucker mehr isst. In unserer heutigen Ernährung ist Zucker auf verführerische Art allgegenwärtig. Ein Müsliriegel kann mehr Zucker enthalten als eine Tafel Schokolade; eine übliche Barbecue-Sauce mehr als eine Schokoladenglasur. Man versucht, das Richtige zu tun, und stellt fest, dass ein fettreduzierter Fruchtojoghurt mehr Zucker enthält als ein Eis. Man gibt seinen Kindern zum Frühstück »Vollkorn«-Müsli und Saft und bestückt ihre Pausenbrotdose mit »gesunden« Sachen wie Rosinen oder Obst. Mittags haben sie dann so viel Zucker zu sich genommen, wie in einem Mars-Riegel und einer Coladose stecken.



Und versuchen Sie gar nicht erst, dem Zucker in einem Bioladen zu entkommen – auch Bioläden sind Höhlen mit Lebensmitteln voller Fruktose, die als gesund verkleidet sind. Einige der Snacks mit dem höchsten Fruktosegehalt, auf die ich je gestoßen bin, stammten aus Bioläden. Ihre Etiketten tarnten sie mit »fettarm«, »glutenfrei«, »100 Prozent natürlich« und sogar »ohne Zuckerzusatz«. Worauf können wir noch hoffen?

FAST ALLES, WAS WIR ESSEN, ENTHÄLT ZUCKER.

Ich fand heraus, dass das Frühstück ein besonderes Problem darstellt. Es ist praktisch unmöglich, unterwegs schnell einen gesunden Snack ohne Zucker zu finden. Ich musste clever und kreativ werden. Also verbrachte ich die nächsten zwölf Monate damit, neue fruktosefreie Snacks und Mahlzeiten zu kreieren: süße, aber auch herzhaft.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, sich ohne Zucker zu ernähren und so ein neues Körpergefühl zu erlangen.

- ▶ Es ist ein 8-Wochen-Programm voller Tipps, Tricks und Techniken, die Ihnen helfen, das weiße Zeug Schritt für Schritt, aber dafür dauerhaft aus Ihrer Ernährung zu verbannen.

Und es ist ein Kochbuch.

- ▶ Es ist eine Zusammenstellung all dessen, was ich selbst gegessen und mir während meines Zuckeranstiegs und danach gegönnt habe. Die Rezepte sind eine Kombination meiner »Erfindungen« mit einigen Beiträgen von Freunden, die sich auch gesund ernähren.

Für mich ist eine zuckerfreie Ernährung unglaublich natürlich, wirkungsvoll, sparsam und nachhaltig. Und außerdem ... einfach richtig.

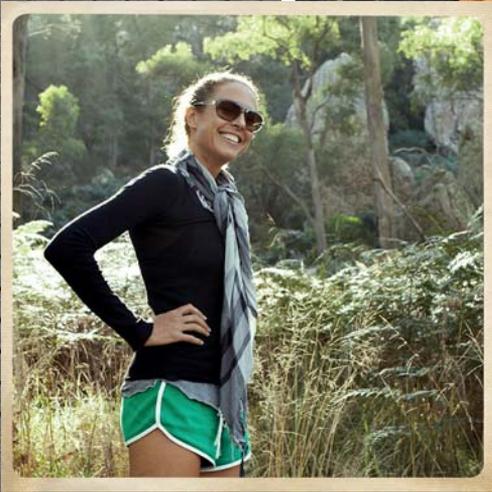
Zum ersten Mal seit Jahrzehnten esse ich genau das, was ich essen möchte. Das passiert, wenn man Zucker weglässt – der Appetit verändert sich grundlegend. Ich habe gar nicht das Gefühl, dass ich auf etwas verzichte. Niemals. Ganz im Gegenteil, Essen ist für mich zu einem noch größeren Genuss geworden und verleiht mir ein zutiefst befriedigendes Sättigungsgefühl.

Ich bin keine Expertin oder Wissenschaftlerin. Aber ich habe mein Leben erfolgreich vom Zucker befreit und selbst erfahren, was funktioniert und was nicht. Jetzt möchte ich das, was ich herausgefunden habe, mit anderen teilen und so vielen Menschen wie möglich helfen, den Sprung in ein gesundes, zuckerfreies Leben zu schaffen.

Ich wünsche Ihnen Glück und dauerhaftes Wohlbefinden.

Sarah



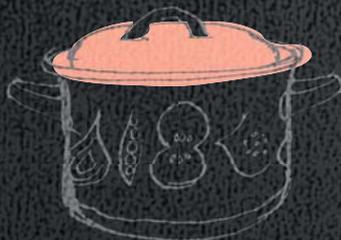




Ich esse, um zu surfen. ↗
Und um zu wandern...



↗
Mein gar nicht raffiniertes
Lieblingssnack beim Wandern:
die Gurke.



Alle paar Tage gehe ich einkaufen, ↗
damit ich immer frische Lebensmittel
habe. Ich koche mit dem, was im
Kühlschrank ist.

EIN PAAR ANMERKUNGEN ZU DEN REZEPTEN

Die Rezepte in diesem Buch sind nicht kompliziert. Sie sind einfach und alltäglich. Keine raffinierten Blätterteigüberraschungen!

Weniger ist mehr. Ich versuche, so wenige Zutaten wie möglich zu verwenden. Sie werden merken, dass die gleichen Grundzutaten im Buch immer wieder auftauchen. So können Sie mit jeder Zutat experimentieren, indem Sie sie auf viele verschiedene Arten einsetzen. Das hat den zusätzlichen Effekt, dass Sie nicht für nur ein Gericht eine Zutat kaufen müssen, die Sie dann nie wieder verwenden. Dadurch entsteht weniger Abfall – heutzutage eine wichtige Sache, nicht wahr?

Ich koche nicht gern aufs Gramm genau. Die Rezepte spiegeln dies wider und sind dementsprechend unproblematisch. Verstehen Sie das als Einladung, um ein wenig mit den Mengen zu spielen.

Ich konzentriere mich auf das Schwierigste. Keinen Zucker zu verwenden ist am schwierigsten beim Frühstück, bei Snacks, bei Desserts und beim Zufriedenstellen von Kindern. Deswegen habe ich mich darauf konzentriert. Außerdem habe ich ein paar großartige Entgiftungsmahlzeiten aufgenommen, die in der Übergangszeit zum zuckerfreien Essen helfen.

Die meisten Rezepte sind völlig fruktosefrei und perfekt für das achtwöchige Programm geeignet.

Einige Rezepte enthalten Zuckeralternativen oder Obst mit niedrigem Fruktosegehalt; diese sind für die Zeit nach dem Zweimonatsprogramm.

Die meisten Rezepte sind gluten- und getreidefrei, weil ich der Meinung bin, dass die Stärke aus Getreide die Zuckerabhängigkeit fördern kann und man sie daher bei Problemen mit Zucker am besten auf ein Minimum beschränken sollte.

Die meisten Rezepte eignen sich auch für Personen mit einem Fruktose-Malabsorptionssyndrom, aber entscheidend ist, wie man Kokosnussprodukte verträgt. Betroffene sollten am besten mit einem Ernährungsberater oder einem Arzt darüber sprechen.

Dies ist kein Paleo-Kochbuch. Vor allem deshalb nicht, weil ich mich keinen Diätregeln unterordnen mag. Das Prinzip der Paleo-Diät besteht darin, dass wir möglichst wie unsere Vorfahren vor 10.000 Jahren essen sollten: viel Fleisch, Fett, Nüsse, Gemüse und ein bisschen Obst, aber kein Getreide und keinen Zucker. Die meisten Rezepte in diesem Buch eignen sich für die Paleo-Diät. Aber einige großartige vegetarische und vegane Alternativen kommen noch hinzu.

Wenn bei einem Rezept Milchprodukte, Fleisch oder Eier gebraucht werden, versuchen Sie bitte, Produkte in Bioqualität und aus artgerechter Freilandhaltung zu kaufen. Sie sind finanziell nicht sehr flüchtig? Dann kaufen Sie preiswertere Fleischstücke, die noch Fett, Knochen und Sehnen enthalten. Werfen Sie diese Teile nicht weg, sondern machen Sie daraus eine Brühe (siehe Seite 71).

Meine Rezepte spiegeln wider, wie ich koche. Ich mixe gern ein bisschen von diesem und jenem und esse nach Möglichkeit vollwertige (niemals fettarme), nährstoffreiche Nahrungsmittel.



WARUM ICH KEINEN ZUCKER MEHR ESSE

ICH WAR ZUCKERSÜCHTIG. ICH SAH NICHT DANACH AUS.

Ich trank keine Cola und meinen Kaffee ohne Zucker.
Ich habe nie Donuts gegessen. Eiscreme finde ich langweilig.

ABER TATSACHE IST: ICH WAR SÜCHTIG NACH SÜSSEM.

Ich versteckte mich hinter sogenannten »gesunden Zuckern« wie Honig, dunkler Schokolade und Obst. Das machte die Sache noch schwieriger, weil ich erst erkennen musste, dass ich mir etwas vormachte.

Ich bin auf dem Land aufgewachsen. Meine Familie ernährte sich zum großen Teil von Selbstangebautem. Wir aßen sehr natürlich. Mein Hang zu Zucker entwickelte sich, nachdem ich als Jugendliche in die Stadt zog. Ein Cocktail aus Teenagerhormonen, dem leichten Zugang zu Einkaufszentren und Lebensmittelläden und einer kindlichen Freude an Lebensmitteln, die ich vorher nicht bekommen hatte, führte dazu, dass ich ganz verrückt nach Zucker wurde.

Ich erinnere mich, dass ich an der Universität einfach nicht funktionierte, wenn ich nicht um zehn Uhr vormittags meine Zimtschnecke bekam. Besonders liebte ich den Klecks aus Zuckerglasur in der Mitte. Ich redete mir ein, dass die Rosinen darin das Gebäck gesund machten.

Bald reichte mir das aber nicht mehr. Ich aß nach dem Mittagessen ein Stück Apfelkuchen. Und dann noch etwas Schokolade. Schließlich befand ich mich auf

einer fürchterlichen Achterbahn aus Zuckerhöhen und -tiefen. Ich überaß mich, bekam Schuldgefühle und hungerte den Rest des Tages.

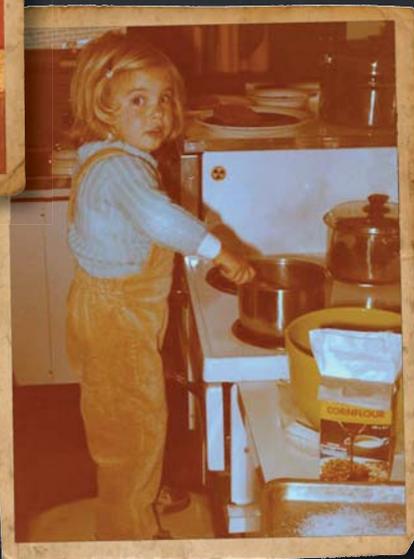
Kurze Zeit nach dem Beginn dieses reaktiven Essverhaltens wurde ich krank – sehr krank. Zunächst litt ich unter Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Schließlich bekam ich Probleme mit der Nebenniere und meine erste Autoimmunkrankheit: die Basedow-Krankheit oder Schilddrüsenüberfunktion. Seitdem hatte ich immer Magenprobleme und eine schlechte Darmfunktion. Ich bekam noch weitere Autoimmunerkrankungen, zuletzt Hashimoto-Thyreoiditis, eine chronische Entzündung der Schilddrüse.

Im Laufe der Zeit tauschte ich meine industriell hergestellten Zuckerkohlenhydrate gegen »gesunde« süße Leckereien. Und ja, insgesamt aß ich weniger Zucker. Aber alle Symptome blieben. Ich schob es nicht allein auf den Zucker, aber ich wusste, dass dieser eine große Rolle dabei spielte.

In den darauffolgenden Jahren habe ich mich im Allgemeinen gesund ernährt, aber ich aß noch immer jeden Tag Zucker. Nach jeder Mahlzeit. Ich war noch immer abhängig.



Als Kind überwachte ich gern meine Mutter beim Kochen... und leckte mit meinem Bruder Ben die Rührbesen ab.



UND WIE ABHÄNGIG WAR ICH?

An einem normalen Tag
aß ich ungefähr
25 Teelöffel Zucker



HIER EIN ÜBERBLICK:

Ich aß an einem Tag drei Stück Obst, eine Handvoll Trockenfrüchte, einen oder zwei Teelöffel Honig im Tee, einen kleinen Riegel (35 g) dunkle Schokolade nach dem Mittagessen und nach dem Abendessen über Joghurt geträufelten Honig oder ein Dessert (wenn ich außer Haus aß).

An einem normalen Tag verzehrte ich so nur durch die oben aufgeführten Snacks ungefähr 25 Teelöffel Zucker. Und da ist noch nicht einmal der versteckte Zucker mitgerechnet, der sich zum Beispiel in Tomatensauce und den meisten Brotsorten verbirgt.

Ich sagte mir, dass ich »guten« Zucker äße, und redete mir ein, dass ich kein Problem hätte.

ABER ZUCKER IST ZUCKER.

Sicher, manchmal waren die anderen Zutaten – zum Beispiel in einem Müsliriegel – gut für mich. Aber die chemische Zusammensetzung von Zucker, ob er sich in Schokolade oder einer Mango befindet, bleibt dieselbe. Und diese macht süchtig.



ES WAR ZEIT, SICH DEN TATSACHEN ZU STELLEN.

TATSACHE 1: ICH NAHM VIEL MEHR ZUCKER ZU MIR, ALS DIE NATUR VORGESEHEN HAT.

Obwohl ich kaum Junkfood aß und viele sagen würden, dass meine Ernährung sehr gesund aussah, enthielt sie noch immer zu viel Zucker.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass von der täglichen Energiezufuhr nicht mehr als fünf Prozent Zucker sein sollten. Wenn man von einem Energiebedarf von durchschnittlich 1.900 Kilokalorien bei Frauen und etwa 2.400 Kilokalorien bei Männern ausgeht, sind das ungefähr sechs beziehungsweise acht Teelöffel Zucker pro Tag, einschließlich aller verborgenen Zucker.

Australische Richtlinien sind unterschiedlich und undeutlich in der Definition von »zugewetztem Zucker«. Die empfohlenen Mengen variieren zwischen 85 und 110 Gramm am Tag, was bis zu 26 Teelöffeln entspricht. Diejenigen Stellen, die empfehlen, Zucker in dem Maß zu verzehren, wie wir es vor der »Erfindung des Zuckers« taten, schlagen etwa 20 Gramm (fünf Teelöffel) am Tag als Maximum vor. Und das ist nicht viel.

TATSACHE 2: ICH WAR ABHÄNGIG.

Und das auf sehr würdelose Weise. Wenn mir jemand einen Käsekuchen oder eine Tafel Schokolade in Familiengröße vor die Augen legte und ich gerade einen schwachen Moment hatte, aß ich alles auf. Sobald ich den ersten Bissen schmeckte, hatte ich mich nicht mehr unter Kontrolle.

TATSACHE 3: AUTOIMMUNERKRANKUNGEN (ODER NEBENNIERENPROBLEME ODER EINE LEICHT ERREGBARE PERSÖNLICHKEIT) + ZUCKER = SCHLECHT.

Ich vermute, dass zwischen meiner Autoimmunerkrankung und meinem lebenslangen hohen Zuckerkonsum ein Zusammenhang besteht. Und ganz sicher verschlimmert Zucker die Erkrankung. Jemand mit gefährdeter Gesundheit kann es sich einfach nicht leisten, dass Zucker seine Stresshormone (Adrenalin und Cortisol), seinen Neurotransmitter (Dopamin)-

oder seinen Insulinspiegel durcheinanderbringt. Das ist eine harte, kalte, aber ziemlich motivierende Tatsache!

TATSACHE 4: ICH WOLLTE ABNEHMEN.

Durch meine Schilddrüsenerkrankung vor ein paar Jahren hatte ich zugenommen (12 kg) und schaffte es nicht, die Pfunde wieder loszuwerden. Das Abnehmen stand nicht im Vordergrund, aber es beschäftigte mich. Ich war sehr gespannt, ob der Verzicht auf Zucker helfen würde.

TATSACHE 5: ICH HATTE ES SATT.

Ich hatte genug von der Achterbahn der Zuckerhöhen und -tiefen und von meinem zwanghaften Verlangen nach der nächsten süßen Leckerei. Ich fand es war an der Zeit, wenigstens zu versuchen, den Zucker wegzulassen. Nur um zu sehen, was passierte.

Am Anfang wollte ich es »nur ausprobieren«. Doch nach zwei Wochen fühlte ich mich so viel klarer und reiner, dass ich weitermachte. Ich zwang mich nicht dazu, ich war einfach weiter neugierig...

Das ist ein Prinzip, das ich in vielen Bereichen anwende. Wie beim Sport. Ich habe mich verpflichtet, jeden Tag 20 Minuten Sport zu machen. Die Vorstellung von 20 Minuten löst bei mir keinen Widerstand aus, also mache ich es ohne Gejammer. Wenn ich erst einmal 20 Minuten gejoggt oder geschwommen bin, macht es mir Spaß, und ich bleibe unweigerlich dabei. Denselben psychologischen Trick wende ich beim Weglassen von Zucker an. Er funktioniert!

WICHTIG!

Ich versuche meinen Zuckerkonsum so gering wie möglich zu halten. Fünf bis neun Teelöffel Zucker pro Tag sind mein persönliches Limit.





↑ Ein zuckerfreier Geburtstags-
kuchen, gebacken von Freun-
den, die ausgestiegen sind.
Ihr seid toll - danke!



... WILL ICH GANZ EHRlich SEIN.

Es gibt ein paar Dinge, die man bedenken sollte, bevor man Zucker vom Speiseplan streicht:

- ▶ **Sich den Zuckerkonsum abzugewöhnen dauert etwa zwei Monate.** Studien belegen, dass es aus psychologischer Sicht zwischen 21 und 66 Tagen dauert, um eine Angewohnheit zu verändern. Nach meiner Erfahrung und Recherche brauchten viele die gleiche Zeit, um die körperliche Angewohnheit des Zuckeressens zu überwinden. Ich empfehle Ihnen, sich Zeit zu lassen. Gehen Sie behutsam mit sich um und lassen Sie sich acht Wochen Zeit dafür.
- ▶ **In der ersten Zeit Ihres Zuckerverzichts dürfen Sie GAR KEINEN Zucker zu sich nehmen.** Das schließt Obst, Obstsaft, Agavensirup und Honig ein. Manche Ernährungsfachleute empfehlen, nur keinen zusätzlichen Zucker hinzuzufügen. Aber viele sind der Meinung, dass es am besten ist, anfangs keine Art von Zucker zu essen, damit man die Abhängigkeit überwindet und der Körper sich neu einstellt.
- ▶ **Nach dem 8-Wochen-Programm** kann man wieder etwas Obst und unbedenkliche Alternativen zum Haushaltszucker einführen.
- ▶ **In der Entgiftungsphase werden Sie sich manchmal ziemlich mies fühlen.** Bei mir dauerte das nur eine Woche, bei manchen dauerte es sechs Wochen. Danach ist es kein Problem mehr, Zucker wegzulassen – versprochen!

