



GOODBYE ZUCKER

FÜR IMMER

GOLDMANN

*Dies ist das zweite Buch,
mit dem ich Ihnen helfen möchte,
mit Spaß und Freude zu kochen,
zu essen und Ihre
Gesundheit zu fördern.*



GOODBYE ZUCKER

FÜR IMMER

Mit 148 neuen zuckerfreien Rezepten
und 4-Wochen-Wellness-Programm

SARAH WILSON

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 daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2017
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2014 der Originalausgabe Sarah Wilson (Text), Marija Ivkovic (Fotos),
Kat Chadwick (Illustrationen)

Originaltitel: *I Quit Sugar for life*

Originalverlag: Macmillan Australia

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: Getty Images/CSA Images/Color Printstock Collection;
FinePic®, München

Redaktion und Satz: Print Company Verlagsges.m.b.H., Wien

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

JT · Herstellung: kw

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17648-9

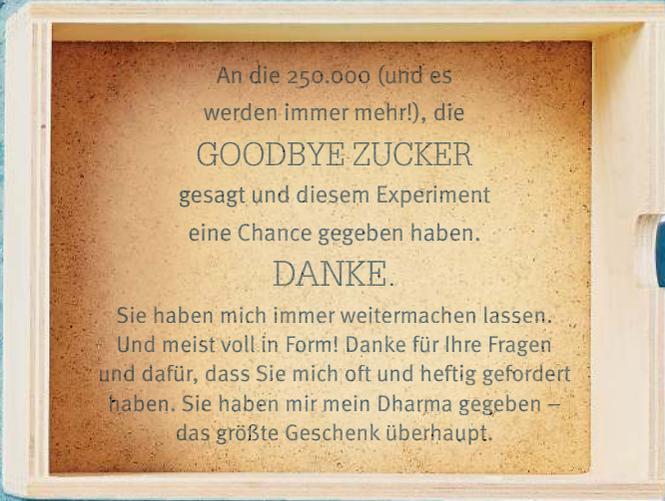
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:





EINE KISTE
VOLLER DANK



An die 250.000 (und es
werden immer mehr!), die
GOODBYE ZUCKER
gesagt und diesem Experiment
eine Chance gegeben haben.

DANKE.

Sie haben mich immer weitermachen lassen.
Und meist voll in Form! Danke für Ihre Fragen
und dafür, dass Sie mich oft und heftig gefordert
haben. Sie haben mir mein Dharma gegeben –
das größte Geschenk überhaupt.



Und auch eine BPA-freie Box
voll Dank an:

Jo Foster und die Fotografin Marija Ivkovic dafür,
dass sie ihre Kompetenzen überschritten haben (gut
gemacht!) und immer da waren. Und an Zoe und das
Team von Goodbye Zucker dafür, dass sie mit Koffern
voller Begeisterung an Bord waren.

Auch an das Team von Pan Macmillan – die Herausge-
berin Ingrid Ohlsson (dafür, dass sie zu mir gehalten
hat und mein guter Geist war), den Redakteur Sam
Sainsbury, die große Chefin Cate Paterson und die
Publicity-Zauberin Charlotte Ree. An Kat Chadwick für
ihre witzigen Illustrationen und Trisha und Deb dafür,
dass sie alles so schön gemacht haben trotz ganz
schön knapper Deadlines.



INHALT

EINE EINLADUNG	8
EINFÜHRUNG	10

DER GOODBYE-ZUCKER-WELLNESS-CODEX

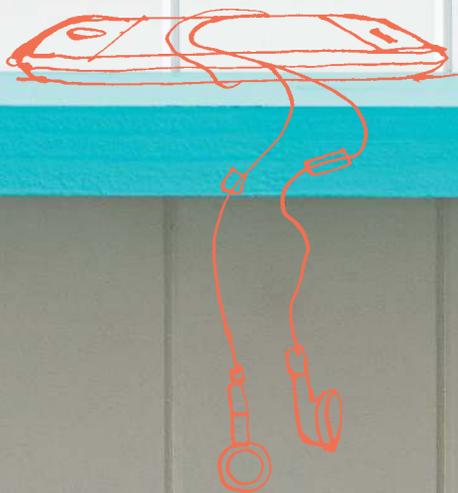
1. ZUCKER WEGLASSEN	16
2. FETT UND PROTEIN ESSEN	22
3. SCHLUSS MIT DIÄTEN	28
4. NÄHRWERTE MAXIMIEREN	36
5. EINE MORGENROUTINE SCHAFFEN	42
6. WENIGER SPORT	44
7. KEINE SNACKS MEHR	46
8. ANDERS EINKAUFEN	50
9. ANDERS KOCHEN	54

148 ZUCKERFREIE REZEPTE

INTERESSANTE FRÜHSTÜCKSIDEEN	63
PRIMA ZUM MITNEHMEN	79
NEU GESTALTETE WOHLFÜHL-KLASSIKER	95
ZUR WOCHENMITTE GIBT'S GERICHTE AUS EINEM TOPF	117
SCHLEMMEREIEN ZUM BEEINDRUCKEN VON SKEPTIKERN	139
MITTAGESSEN UND SNACKS FÜR KIDS	159
EIN SCHOKOLADENKAPITEL	179
MIT RESTEN ZAUBERN	195
FERMENTIERTES, SAUCEN UND DRESSINGS IN GLÄSERN	205

MEIN VIER-WOCHEN-WELLNESSPROGRAMM UND DREI MENÜPLÄNE

VIER-WOCHEN-WELLNESSPROGRAMM	220
MENÜPLAN FÜR GESCHÄFTIGTE SOLOS	226
MENÜPLAN FÜR VIERER-FAMILIEN	228
MENÜPLAN FÜR EINE REINIGUNGSWOCHE	230



ANHANG

LESELISTE	234
REGISTER	235
ÜBER DIE AUTORIN	240

EINE EINLADUNG

*Liebste Leserin, liebster Leser,
Ich lade Sie herzlich ein, an meinem Experiment
für ein zuckerfreies Leben teilzunehmen.
Es handelt sich um eine lockere, ganztägige Angelegenheit
mit einer sanft schwingenden Atmosphäre.
Kein Fanfare, keine ausgefallenen Regeln, Peep-Toes will-
kommen.*

Als ich zum ersten Mal aufgehört habe, Zucker zu essen, habe ich das als Einladung zu einem neuen Lebensstil betrachtet, nur um, na ja ... um zu sehen, wie das ging. Es ging sehr gut, vielen Dank! Mein Gesundheitszustand veränderte sich radikal und innerhalb von ein paar Wochen erlebte ich einen Stimmungswandel. Eigentlich und genauer gesagt erlebte ich eine Stabilisierung meiner Stimmung. Seit ich keinen Zucker mehr aß, war meine Grundstimmung ein gleichmäßiges, ruhiges Glücksgefühl, das ich vorher gar nicht gekannt hatte. Als ich meine Erfahrungen mit meinem achtwöchigen Entwöhnungsprogramm in einem Buch beschrieb, haben sich viele von Ihnen der Party angeschlossen. Drei Jahre danach werde ich fast stündlich gefragt: „Also Sie haben dieses Zuckerentwöhnungsprogramm gemacht ... und was passierte dann?“

Wahrscheinlich erwartet man, dass ich inzwischen rückfällig geworden und voller Schuldgefühle wieder in die Zuckerfalle gestolpert bin. Denn so läuft's normalerweise bei Diäten, stimmt's? Sie funktionieren eine Weile, aber dann ist Schluss mit der Selbstdisziplin und wir schlittern zurück auf Anfang, während uns auf dem Abwärtsweg hässliche Selbstgespräche plagen.

Aber hier kommt, was ich von meinem neuen, sanfteren Lebensstil gelernt habe:

ZUCKER AUFZUGEBEN IST KEINE DIÄT.

Es geht dabei nicht um verrückte drakonische Regeln und einschränkende Programme zum einmaligen Abnehmen, sondern vor allem um zwei höchst vernünftige Konzepte, die meiner Meinung nach jedem intuitiv einleuchten müssten:

KEINEN ZUCKER ZU ESSEN BEDEUTET EINEN LEBENSSTIL OHNE INDUSTRIELL VERARBEITETE LEBENSMITTEL.

Wenn man keinen Zucker mehr essen möchte, schließt das zwangsläufig fast alle fertig verpackten Gerichte aus. Wenn meine Kein-Zucker-Philosophie Widerspruch hervorruft, weise ich ruhig darauf hin, dass ich einfach keinen Mist mehr esse. So einfach ist das.

ZUCKER AUFZUGEBEN HEISST, WIE UNSERE URGROSSELTERN ZU ESSEN. VOR DEM GANZEN MIST.

Das heißt – wiederum zwangsläufig –, dass wir vollwertige, nicht verfälschte Lebensmittel zu uns nehmen, so wie es vor dem Auftreten der heute weit verbreiteten Stoffwechselkrankheiten ganz normal war. Vor hundert Jahren aß jeder im Durchschnitt 1 kg Zucker pro Jahr, jetzt sind es in Deutschland 35 kg. Vor hundert Jahren aßen wir zum Frühstück Eier, zu Mittag Fleisch, die Gemüse waren einfach zubereitet, Obst war eine seltene Leckerei und unsere Milch war vollwertig. Vor hundert Jahren waren Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Cholesterinprobleme selten oder existierten nicht einmal.

ALSO GUT, ICH HABE ZUCKER GOODBYE
GESAGT UND WAS DANN? MEINE ANTWORT IST:
ICH MACHTE WEITER. UND WEITER.

Es ist ein bisschen so, wie ich es mit dem Joggen halte. Wenn ich mich selbst dazu verpflichte, eine Stunde angestrengt zu joggen, schrecke ich zurück. Wenn ich mir aber vornehme, gemütlich 20 Minuten in der Sonne im Park zu laufen, dann tue ich es ... und höchstwahrscheinlich werde ich länger laufen, weil es sich nämlich gut anfühlt. So wird der Lauf vielleicht ganz mühelos zu einem 40-minütigen „Workout“.

Die Prinzipien, die meine Art zu essen leiten – zu experimentieren, schlechte Sachen durch bessere Optionen zu ersetzen und sanft mit mir umzugehen –, haben sich nach und nach in mein ganzes Leben ausgebreitet. Sie bestimmen jetzt auch die Art, wie ich Sport mache, wie ich einkaufe, wie ich Entscheidungen treffe – alle Entscheidungen, von der Zahnseide, die ich kaufe, bis zu der Stadt, in der ich demnächst wohnen werde – und wie ich ganz allgemein mein Leben ausgeglichen und sinnvoll gestalte.

Wie mein ältester Freund Ragni sagt:

WENN MAN ZUCKER AUFGIBT, KANN MAN NICHT MEHR ZURÜCK.
MANN KANN ALL DAS NICHT WIEDER VERLERNEN. MAN VERGISST NIE, DASS EIN
GLAS APFELSAFT ZEHN TEELÖFFEL ZUCKER ENTHÄLT.

UND MAN KANN NICHT ANDERS, ALS WEITERZUMACHEN.

Goodbye Zucker – für immer ist für all diejenigen, die weitergehen wollen, weiter und immer weiter. Es ist für alle, die ein einfaches, sanftes und ganzheitliches Leben wollen. Ich habe dieses Buch für meine Freundinnen mit Kindern geschrieben (die mich um unkomplizierte Rezepte gebeten haben und um Gesundheitstricks, die ihre Familie auf einen guten Weg bringen) und für all meine Single-Freundinnen, die sich Wohlbefinden ohne das ganze verrückte Diät-Gequatsche wünschen. Und für alle, die sich auf unserem Planeten nachhaltiger verhalten möchten, denn das ist der Kern wirklichen und ganzheitlichen Wohlbefindens. Meine Freundin Georgia bat mich vor Kurzem: „Sag mir einfach, was zum Teufel wir jetzt essen und tun sollen ... nicht, was wir nicht essen und tun dürfen.“

„Okay“, antwortete ich. „Ich schreibe noch ein Buch.“

Ich bin keine Wissenschaftlerin, ich bin ein menschliches Versuchskaninchen. Ein ungeduldiges, geschäftiges, das immer darauf aus ist, den einfachsten Weg durchs Leben zu finden. Ich mag keine Umstände oder Ärgernisse oder Einschränkungen. Ich lege keine Regeln fest. Nein, ich schicke eine Einladung raus, um Ihre Essenswahl vom Zucker wegzulenken – und von wertlosem Mist.

Bei meinem Experimentieren hat sich für dieses Buch ein „Wellness-Codex“ ausgebildet, den ich gleich ausführlich erläutern werde. Sie können ihn genau befolgen oder ihn als Ausgangspunkt nehmen, um herauszufinden, wie Sie auf Ihre Art gut leben. Es ist immer mein Wunsch, dass wir alle unseren eigenen Weg gehen, auf unseren eigenen Körper hören, unseren eigenen Bedürfnissen gerecht werden.

*Anmerkung: Diese Einladung ist absolut übertragbar.
Sie hat kein Mindesthaltbarkeitsdatum.*

*Ich wünsche Ihnen allen lebenslanges, unkompliziertes und
ganzheitliches Wohlbefinden.*

Sarah xx

PS: Wenn Sie vom Zucker loskommen wollen, könnte Ihnen dabei *Goodbye Zucker. Zuckerfrei glücklich in 8 Wochen. Mit 108 Rezepten helfen.* Oder Sie machen das achtwöchige Online-Programm auf www.iqitsugar.com

GOODBYE ZUCKER FÜR IMMER

... und so erging es mir dabei

Halten Sie mich bitte nicht für ein Musterbeispiel an Selbstdisziplin – das bin ich nicht. Andere, die mein Programm durchgeführt haben, scheinen mir das viel eher zu sein. Sie haben mir berichtet, dass sie in sechs Monaten kein Körnchen des weißen Zeugs angerührt haben. Das erfüllt mich mit Ehrfurcht!

Aber ich mag keine Einschränkungen. Ich lasse lieber meinen Körper entscheiden, was er möchte. Ich vertraue darauf, dass er jetzt, nachdem er seine Zuckersucht überwunden hat, das wählen wird, was für ihn am besten ist.

DAS IST JA LETZTLICH DAS ZIEL DES ZUCKERVERZICHTS: WIEDER ZU UNSEREM NATÜRLICHEN APPETIT ZURÜCKZUKEHREN, DEN WIR ALS KLEINE KINDER HATTEN.

UND WENN SIE DAS ERREICHT HABEN ... IST DAS FANTASTISCH – ESSENSFREIHEIT!

Eine von der American Psychological Association veröffentlichte Untersuchung fand heraus, dass wir in einem bestimmten Zeitraum immer nur ein begrenztes Maß an Selbstdisziplin zur Verfügung haben. Damit dieses also nicht zu früh ausgeschöpft ist, müssen wir es auf den Tag gesehen gut einteilen. Daher sollten wir die einschränkenden Maßnahmen in unserem Leben so begrenzen, dass unser „Selbstdisziplinierungs-Muskel“ noch genug Kraft für diejenigen Dinge hat, die wirklich wichtig sind. Führen Sie also auf keinen Fall Diäten durch. Bewahren Sie Ihre Selbstdisziplin für so wichtige Dinge auf wie Liebe, Beruf, Reisen und die Gestaltung Ihres ganz persönlichen Lebensweges.



Das Weglassen von Zucker hat mir eine Essensfreiheit gegeben, die ich mir nie hätte vorstellen können. Mir wurde schließlich auch klar, dass es nicht nur eine Sache der Willenskraft ist, sondern eine echte Sucht.

SAMANTHA

So lief es bei mir persönlich:

JA, ICH „SÜNDIGE“. Ab und zu. Vor kurzem aß ich ein Stück von einem selbst gemachten Geburtstags-Schokoladenkuchen. Es schmeckte fantastisch. Doch dann fühlte es sich schrecklich falsch an. Meine Augen und Ohren und Zehennägel summteten. Meine Haut juckte und mir war übel. Manche würden es einen Ausrutscher nennen; ich nenne es eine Prüfung. Mehr darüber gleich im Wellness-Codex (siehe Seite 15).

ICH REISE ZUCKERFREI. Einen großen Teil meiner zuckerfreien Zeit bin ich um die Welt gereist, um zu untersuchen, wie anderswo vollwertig und gut gegessen wird. Dabei habe ich noch mehr Bücher geschrieben. Inzwischen mache ich einen entspannten Bogen um Flugzeugessen, Pariser Frühstücksbuffets und New Yorker Delis.

@ Ich esse seit Mai dieses Jahres keinen Zucker mehr und habe bis jetzt 29 kg abgenommen. Und ich nehme weiter ab!

VANESSA

ICH ÜBERESSE MICH NOCH IMMER. AB UND ZU.

Und bekomme dann schlechte Laune. Ich gehöre nicht zu den ständig übermäßig optimistischen Menschen. Ich habe eine turbulente Geschichte emotionalen Essens und Überessens hinter mir. Jahrelang habe ich mich abgemüht, um mich in meinem Körper wohl zu fühlen. Aber inzwischen esse ich in solchen Situationen herzhaftere Sachen. Und das bedeutet zum Glück, dass die Essensanfälle sehr schnell wieder vorbei sind – Fett und Proteine (mein Liebling ist Nussbutter direkt aus dem Glas) machen einen absolut satt, bevor man völlig die Kontrolle verliert.

ICH ESSE OBST. Ja, ein oder zwei ganze Früchte am Tag, meist solche mit wenig Fruktose wie Beeren oder Kiwis. Ich empfehle aber, während des 8-Wochen-Programms gar kein Obst zu essen – es enthält pro Stück ein bis vier Teelöffel Zucker – damit Ihr Körper sich neu einstellen kann. Danach können Sie wieder ab und zu ganze Früchte essen und beobachten, wie Ihr Körper reagiert. Obst mit wenig Fruktose ist die beste Wahl.

OBST IST TOLL ALS NASCHEREI. UND IMMER NUR GANZ (NICHT GETROCKNET ODER ALS SAFT).

Früchte enthalten heute mehr Fruktose als noch vor ein paar Generationen (sie sind süßer gezüchtet), und vier Stück Obst am Tag zu essen, ist eine ziemlich neue Idee. Meine Großmutter hat Obst als Süßigkeit gegessen. Das tue ich jetzt auch – Ballaststoffe und Vitamine hole ich mir lieber aus Gemüse.

ICH ESSE TÄGLICH ZUCKER. WAS?

Ja, ich esse Obst und ab und zu ein paar Stücke 70-prozentige Schokolade, sogar etwas Honig. Ich schätze, ich komme auf etwa fünf bis acht Teelöffel pro Tag, manchmal mehr. Ich zähle nicht mit, ich lasse meinen natürlichen Appetit entscheiden, wie viel sich richtig anfühlt. Der Punkt ist: Mir ist bewusst, was ich esse, und ich halte ein Gleichgewicht ein.

ICH ENTSCHEIDE, WIE ICH MEINEN ZUCKER ZU MIR NEHME; ES GIBT KEINEN ZWANG.

Ich weiß, wann es zu viel wird. Und ich halte mich zurück, ehe die Sucht einsetzt. Ich bin jetzt mit der Information bewaffnet ... „und man kann das nicht wieder verlernen“. Was man gelehrt hat, steuert die Entscheidungen.

ICH KAUFTE NICHT IM SUPERMARKT. Na ja, vielleicht einmal alle 14 Tage Toilettenpapier und ein paar Dosen Thunfisch. Das fertig verpackte Zeug esse ich nicht mehr. Wenn man keinen Zucker isst, macht man das einfach nicht mehr.

ICH ESSE GENAU DAS, WAS ICH WILL. Keine Entsaugungen, nie mehr. Ich esse reichlich und frei von Schuldgefühlen!

ICH ESSE DREI MAHLZEITEN AM TAG. Selten Snacks zwischendurch. Darüber später mehr ...

ICH BIN NICHT MEHR KRANK. Wie ich schon ein paarmal erwähnt habe, war meine Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung der Anlass für meinen Zuckerverzicht. Die Krankheit hat mich vor ein paar Jahren ziemlich lahmgelegt und hatte unter anderem folgende Nebenwirkungen: Mein Blutzucker spielte verrückt, meine Hormone waren durcheinander, ich neigte zu Diabetes und einem zu hohen Cholesterinspiegel, ich hatte Stimmungsschwankungen und fühlte mich derart schwach, dass ich neun Monate lang nicht arbeiten oder laufen konnte und ich nahm zu. All dies hat sich jetzt stabilisiert oder ist ganz verschwunden. Ich werde den Rest meines Lebens meine Krankheit in Schach halten müssen. Aber das kann ich jetzt, und ich kann ein langes und gutes Leben führen, etwas, das andere mit meiner Krankheit nicht konnten, zum Beispiel mein Onkel und meine Großmutter. Ich habe keine Antikörper-Marker mehr, was meine Ärzte sehr erstaunlich finden. All das hat das Weglassen von Zucker bewirkt, und außerdem hat es mich mit einem ruhigen, stabilen Geist und Zufriedenheit versehen.

ICH ZWEIFLE OFT AN MIR. Was gut ist, denn dadurch experimentiere und lerne ich weiter und behalte das Thema im Blick.

@ Ich bin wieder auf dem Stand vor dem Diabetes und habe meine tägliche Thyroxin-Dosis von 300 auf 50 Mikrogramm oder weniger reduziert.

JACKIE

DREI WEITERE MANTRAS

Als ich anfang, Zucker wegzulassen, arbeitete ich mit vier Mantras, die mir ständig vor Augen führten, warum ich diese verrückte Sache machte:

GOODBYE-ZUCKER-MANTRA 1

FREUNDLICH UND SANFT SEIN.

Wir gehen liebevoll mit uns um;
wir drängen uns nicht mit Strafen zu etwas.

GOODBYE-ZUCKER-MANTRA 2

ZUCKER DURCH FETT ERSETZEN.

Das sättigt, gibt uns Energie und unserem Essen mehr Geschmack.

GOODBYE-ZUCKER-MANTRA 3

DEN KÖRPER NEU EINSTELLEN.

Unser Körper soll wieder zu seinem natürlichen Appetit zurückkehren, damit wir ihm das geben können, was er braucht, anstatt ungesundes Verlangen zu stillen.

GOODBYE-ZUCKER-MANTRA 4

SICH AN GESUNDEM SATT ESSEN.

Essen Sie so viel von den guten Sachen, dass kein Platz mehr für die schlechten bleibt (weil wir eher etwas tun, als etwas sein lassen!).

Inzwischen habe ich noch ein paar Mantras hinzugefügt:

- ▶ **ESSEN SIE NÄHRSTOFFREICH**
(SIEHE SEITE 36)
- ▶ **LASSEN SIE'S LANGSAM ANGEHEN**
(SIEHE SEITE 44)
- ▶ **EINFACHHEIT**
(SIEHE SEITE 54)



Ich fühle mich leichter und nicht mehr aufgebläht. Und vor allem schleiche ich nicht mehr herum und schiebe mir bei jeder Gelegenheit Zucker in den Mund.

MELANIE

DIE SACHE MIT ZUCKER UND DEM ALTERN

VOR KURZEM REISTE ICH IN ZWEI DER FÜNF BLAUEN ZONEN DER WELT (REGIONEN, IN DENEN DIE MENSCHEN AM LÄNGSTEN LEBEN) – NACH IKARIA IN GRIECHENLAND UND SARDINIEN IN ITALIEN. Ich begleitete ein Team von National Geographic auf der griechischen Insel Icaria, um herauszufinden, welche Ernährungsgewohnheiten für das lange und gesunde Leben der Menschen dort verantwortlich sein könnten. Das Ergebnis? Die Inselbewohner aßen eine Menge vollwertige Fette, Proteine und Gemüsearten der Saison. Oh, und sie aßen sehr wenig Zucker.

Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge reagiert Zucker in unserem Körper mit Proteinen und verändert deren Struktur in so genannte Endprodukte fortgeschrittener Glykierung, die den Alterungsprozess beschleunigen. Durch Zucker werden Collagen und Elastin weniger geschmeidig, strahlend, elastisch und widerstandsfähig und anfälliger für Sonnenschäden – um das traurige Bild zu vervollständigen. Bei mir veränderte sich mein Hautbild nach dem Weglassen von Zucker drastisch – innerhalb von Wochen. Ich habe jetzt weniger Falten als vor fünf Jahren.

Viele andere, die dem Zucker goodbye gesagt haben, berichten das Gleiche

Andere Langlebigkeitsfaktoren in den sogenannten Blauen Zonen sind ein Gefühl der Zugehörigkeit und viel nette Gesellschaft.

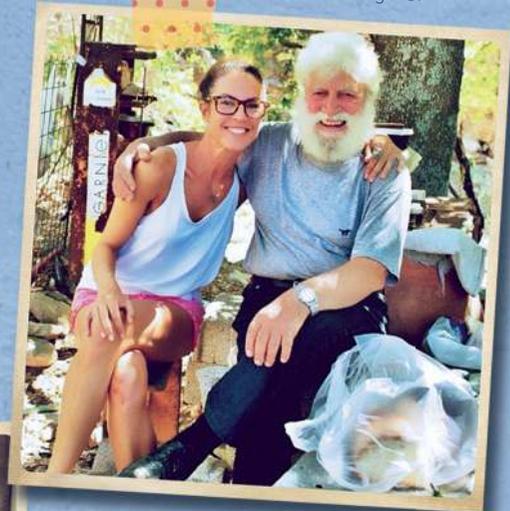
Diese alten Herren aus Sardinien zeigen, wie man es in einem Dorf in der Provinz Nuoro hält, in der es mehr über Hundertjährige gibt als irgendwo sonst auf dem Planeten.

UND DIESE FAKTOREN SIND MIR AUCH NOCH AUFGEFALLEN:

- ▶ Täglich eine Ruhepause, täglich roten Wein (zu den Mahlzeiten)
- ▶ Gehen als übliches Fortbewegungsmittel
- ▶ Saisonale Lebensmittel und keine Hetze

Alles Lebensarten, denen ich mich in diesem Buch von ganzem Herzen verschreibe.

Dieser Bauer aus Icaria ist über 90 Jahre alt, trinkt beim Mittagessen einen halben Liter Wein und hat den Händedruck eines Sumo-Ringers!



Dan Buettner, Autor von *The Blue Zones*, hat festgestellt, dass in all diesen Zonen ein Nahrungsmittel eine besondere Rolle spielt – SCHWEINEFLEISCH. Auf Sardinien wird es langsam geschmort, auf Icaria wird zur Kräftigung Schweinebrühe getrunken. Die Einwohner der japanischen Insel Okinawa – sie leben am längsten von allen – sind die einzigen Japaner, die regelmäßig Schweinefleisch essen. Ein japanischer Wissenschaftler führt diesen Zusammenhang darauf zurück, dass Schweine den Menschen genetisch ähnlich sind und dass ein Bestandteil ihres Proteins bei der Reparatur von Arterien Schäden hilft.

Es ist wichtig, dass wir uns mit dem „wissenschaftlichen“ Kampf vertraut machen, der zur Zeit in den Medien und in Internetforen ausgetragen wird; wir werden auch in den folgenden Jahren zunehmend damit zu tun haben, und dieser Kampf wird heftiger sein als der, den wir vor einer Generation mit der Tabakindustrie ausfechten mussten. Ich hoffe, dass er kürzer wird.

Auf der einen Seite des Ringes haben wir die Lebensmittelindustrie. Diese möchte, dass wir Zucker essen, denn Zucker macht ihre Produkte billig, und der Konsument wird davon abhängig. Um unsere Gesundheit geht es der Lebensmittelindustrie nicht, wer hätte das gedacht! Seit Jahrzehnten profitiert sie von Subventionen für billige Zuckerersatzstoffe und der Popularität der Fettarm-Bewegung (fettarme Produkte brauchen zusätzlichen Zucker, um den Verlust an Geschmack und Textur wettzumachen), und sie will nicht nachgeben. Ihre Strategien sind ehrfurchteinflößend. Bisher die geschickteste: Sie finanziert nationale Ernährungsinstitutionen und bezahlt Ernährungswissenschaftler dafür, öffentlich den Verzehr von Zucker zu befürworten. (Und manchmal auch dafür, der Arbeit von Menschen wie mir zu widersprechen. Seufz.)

- ▶ In New York sollten besonders riesige Becher mit Softdrinks (XXL) verboten werden. Daraufhin startete die Softdrink-Industrie eine viele Millionen teure Kampagne, und das Verbot wurde gerichtlich untersagt.
- ▶ In den USA haben in den letzten vier Jahren 24 Bundesstaaten, 5 Städte und der US-Kongress Initiativen zum Besteuern von Getränken mit hohem Zuckergehalt gestartet. Alle scheiterten aufgrund des Drucks der Zuckerindustrie.
- ▶ Die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (die sich selbst als die größte Organisation professioneller Ernährungsberater bezeichnet) wird von Coca-Cola, Kellogg's und PepsiCo gesponsert.
- ▶ Die US-amerikanische Society for Nutrition wird von Coca-Cola, Kellogg's, McDonald's, Nestlé, PepsiCo und der Sugar Association Inc. gesponsert.
- ▶ Die Dietitians Association of Australia (DAA) wird von Arnott's, Kellogg's und Nestlé gesponsert.

Da formt sich doch ein Bild, nicht wahr? Und trotzdem ...

Immer mehr wissenschaftliche Organisationen beweisen, dass es falsch ist, in Zucker einen natürlichen Teil des Lebens und schlimmstenfalls nur eine harmlose Menge leerer Kalorien zu sehen. Zucker ist Gift, und das beweist inzwischen eine Studie nach der anderen.

- ▶ Jüngere Untersuchungen haben ergeben, dass in Ländern, in denen Zucker leichter zugänglich ist, Menschen häufiger unter Diabetes leiden.
- ▶ Wenn man täglich nur eine Dose eines Softdrinks trinkt, erhöht sich das Diabetes-Risiko um 22 Prozent.
- ▶ Forscher der Yale University fanden heraus, dass Zucker uns dazu bringt, mehr zu essen, und drei Studien an Tieren haben gezeigt, dass Zucker stärker süchtig macht als Kokain.

- ▶ In einer Untersuchung der Harvard School of Public Health ergab sich ein Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Herzerkrankungen.
- ▶ Einem Bericht der University of Maryland zufolge erhöht Zucker das Krebsrisiko. Eine Untersuchung der University of California, Los Angeles, erbrachte, dass Krebszellen Fruktose zum Wachstum von Tumoren einsetzen.
- ▶ Und zahllose Studien zeigen einen direkten Zusammenhang von Zucker und Fettleibigkeit. Das bestreitet heute auch fast niemand mehr – eine neuere Entwicklung seit dem Beginn meiner Goodbye-Zucker-Reise.

Essen wir weniger oder mehr Zucker?

Mehr. Viel mehr. Aber merkwürdig ist Folgendes: 2011 veröffentlichten zwei australische Ernährungs- und Diabetes-Experten eine Studie und behaupteten, dass in derselben Zeit, in der Fettleibigkeit rasant zunahm (sie verdreifachte sich in 30 Jahren), der Konsum raffinierten Zuckers zurückgegangen sei. Sie nannten dieses Phänomen das „australische Paradox“ in dem Bemühen, den Verzehr von Zucker zu verhamlosen. Und ja, ich schrieb gerade, dass sie Diabetes-Experten sind.

Allerdings ist es so, dass es dieses australische Paradox gar nicht gibt, denn die zugrundegelegten Daten existierten gar nicht! Das Australian Bureau of Statistics wies die Untersuchung schon vor mehr als einem Jahrzehnt als unzuverlässig zurück, was nur bei äußerst unsolider Datenlage passiert. Tatsächlich belegt eine vor Kurzem veröffentlichte, über 22 Jahre hinweg durchgeführte Studie der University of Western Australia einen starken Anstieg des Zuckerkonsums in Australien. Eine australische Importstatistik weist nach, dass der durchschnittliche Zuckerkonsum allein von importierten Lebensmitteln pro Tag pro Person 30 g beträgt!

ZUM AUSPROBIEREN

SORGEN SIE SELBST FÜR IHR WOHLERGEHEN

Es hat keinen Sinn, darauf zu warten, dass sich Gesetze oder Ernährungsrichtlinien verändern. Denn wie der National Health and Medical Research Council bei der Ankündigung von Änderungen der australischen Ernährungsrichtlinien feststellte: „Das Problem ist, dass es da draußen so viele Leute mit einem wohlbegründeten Interesse gibt.“ Wir müssen uns also selbst ändern. Und das ist in Ordnung, tatsächlich gibt es uns sogar eine größere Macht. Wir können mit unserem Geld wählen und brauchen uns die von fremdem Interesse geleiteten Behauptungen nicht zu eigen zu machen.

Es geht nicht um eine kurzlebige Mode. Nein, es geht um einen kraftvollen Lebensstil. Und wie können Sie den erreichen? Blättern Sie weiter ...





DER

GOODBYE ZUCKER

WELLNESS-CODEX

*Dieser neunteilige Codex bildet den Rahmen für eine einfach und unkompliziert zu erreichende
Gesundheit und ein zuckerfreies Leben.*

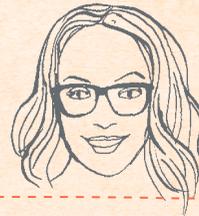
*Zusammengestellt habe ich ihn aus meinen Gesundheitstheorien und Interviews, die ich mit
den anerkanntesten Wellness-Experten der Welt geführt habe.*

*Lesen Sie ihn und wenden Sie sich dann dem
vierwöchigen Programm zu, um Ihr persönliches
Wellness-Experiment zu beginnen.*

CODE NR. 1

ZUCKER WEGLASSEN

NACHDEM SIE MIT DEM 8-WOCHEN-PROGRAMM ZUCKER GOODBYE GESAGT HABEN, **essen Sie nun weiter fast keinen Zucker mehr.**



HIER NOCH EINMAL DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

Brauchen wir Zucker?

Wir brauchen Glukose, aber keine Fruktose. Wie der Kinderendokrinologe Robert Lustig schreibt: „Es gibt keine einzige biochemische Reaktion in Ihrem Körper, die Fruktose in der Ernährung erfordert, keine, für die Zucker notwendig wäre. Zucker in der Nahrung ist für das Leben völlig bedeutungslos. Manche sagen, oh, aber man braucht Zucker, um zu leben. Das ist Unsinn.“ Außerdem: 58 Prozent der Proteine und 10 Prozent des Fetts werden im Körper zu Glukose umgewandelt und dann je nach Bedarf eingesetzt. Auch wenn man sich nur von Fleisch, Eiern und guten Fetten ernährte, wäre der Glukosebedarf des Körpers problemlos gedeckt.

Wie viel Zucker sollten wir jetzt wieder essen?

So wenig wie möglich. Das ist die kurze Antwort, die längere ist komplizierter, und es gibt viele verschiedene Meinungen darüber, wie viel Zucker wir verzehren sollten und was unter Zucker und zugesetztem Zucker zu verstehen ist.

Aber in der ganzen Welt werden die Empfehlungen immer weiter nach unten geschraubt, und das sagt doch etwas aus, nicht wahr? Die US-amerikanische Non-Profit-Organisation American Heart Association empfiehlt (bereits herabgesetzt) nicht mehr als fünf Teelöffel Zucker (20 g) täglich für Frauen, neun (36 g) für Männer und drei (12 g) für Kinder.

Die British Dietetic Association empfiehlt 50 g oder zwölf Teelöffel am Tag, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfahl vor Kurzem, dass diese Menge aufgrund von Berichten über die wissenschaftlichen Nachweise des Zusammenhangs von Zucker und Fettleibigkeit niedriger sein sollte. Dagegen wehrt sich das wissenschaftliche Beraterkomitee der britischen Regierung – dessen ranghohe, in Zuckersachen beratende Mitglieder auch für große Zuckerfirmen arbeiten. Überrascht?

Das European Heart Network empfahl 2011, den Verzehr von Zucker auf sechs Teelöffel täglich zu begrenzen.

In Australien gibt es keine Empfehlung der Regierung zum Zuckerverzehr, aber in den neuesten australischen Ernährungsrichtlinien von 2013 steht, dass Zucker nicht mehr nur „moderat verzehrt“, sondern dessen Konsum „eingeschränkt“ werden sollte – auch dies eine Reaktion auf wachsende wissenschaftliche Beweise für die Schädlichkeit von Zucker.

Was ist daraus abzuleiten? Meine Grundregel lautet, meinen Zuckerverzehr so gering wie möglich zu halten. Wenn ich eine Grenze sagen sollte? Ich versuche die Menge einzuhalten, von der viele sagen, dass wir sie zu uns nahmen, als unser Stoffwechsel sich von 10.000 Jahren ausgebildet hat und die Menschen vielleicht ein paar Früchte und etwas Stärke zu sich nahmen. Das ist zwar etwas ungenau, aber als Zielvorgabe nützlich:

MEINE EMPFOHLENE GRENZE: 5–9 TEELÖFFEL
ZUGESETZTER ZUCKER AM TAG.

Wie halten wir uns an diese Grenze?

Als Mitglied der Goodbye-Zucker-Community vermeiden wir Nahrungsmittel, die Zucker enthalten.

Welchen Zucker?

Jeden Zucker, der Fruktose enthält:

- ▶ Haushaltszucker (Saccharose) 50 % Fruktose
- ▶ Maissirup (HFCS) 55 % Fruktose
- ▶ Agavensirup 70–90 % Fruktose (Ich weiß, die Bioläden lieben dieses Zeug, aber der Grund ist, dass aufgrund von geschicktem Marketing alle überzeugt sind, dass Agavensirup gesund ist und einen niedrigen GI hat.)
- ▶ Honig 40% Fruktose
- ▶ Ahornsirup 35% Fruktose
- ▶ Kokos- und Palmzucker 35–45% Fruktose

Stattdessen nutzen wir sichere Süßungsmittel.

Bei den Rezepten in diesem Buch verwende ich die einzigen zwei Süßstoffe, die nach meiner Recherche sicher sind und mit denen sich leicht kochen und backen lässt:

STEVIA, das Stevioside (300-mal süßer als Zucker) und Rebaudioside (450-mal süßer als Zucker) enthält. Stevia ist eine natürliche Alternative, die aus den Blättern der Stevia-Pflanze gewonnen wird und keine Fruktose enthält.

REISSIRUP, ein natürliches Süßungsmittel aus fermentiertem, gekochtem Reis und einer Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, Maltose und Glukose. Seine Süße wird relativ langsam freigesetzt, sodass die Leber nicht so stark belastet wird wie von reiner Glukose. Achten Sie darauf, dass in der Zutatenliste nur Reis und Wasser stehen. Einige Varianten sind zusätzlich mit fruktosehaltigen Zuckern gesüßt.

ANDERE SÜSSSTOFFE, DIE SPARSAM VERWENDET WERDEN

KÖNNEN: Xylitol (ein Zuckeralkohol, den unser Körper verarbeiten kann) und **Dextrose** (100% Glukose).

Ich nehme für meine Rezepte keine pure Glukose, sondern lieber Reissirup, der sich langsamer abbaut. Ich habe Rezepte mit Glukose/Dextrose gesehen, die sehr viel davon verwenden (Tassen anstatt Esslöffel!) – seien Sie damit vorsichtig.

ALLES ANDERE NICHT ANRÜHREN! Das meiste hat sich als entweder krebserregend oder völlig unverdaulich herausgestellt und verursacht daher viele Gesundheitsprobleme (vielleicht haben Sie schon einmal bemerkt, dass ein „zuckerfreier“ Kaugummi abführend wirkt). Viele der Zuckeraustauschstoffe sind in Teilen Europas verboten, weil sie als gesundheitlich nicht sicher eingestuft sind.

VORSICHT

AUCH DIE ZUCKER OHNE FRUKTOSE (ZUM BEISPIEL REINE GLUKOSE) SIND IN GROSSER MENGE NICHT BEKÖMMLICH. SIE STÖREN DEN INSULINHAUSHALT EBENFALLS, NUR NICHT GENAUSO STARK. STUDIEN DER UNIVERSITY OF WASHINGTON HABEN GEZEIGT, DASS ALLE ARTEN VON SÜSSUNGSMITTELN – SOGAR DIEJENIGEN, DIE GAR KEINEN ZUCKER ENTHALTEN – EINE BLUTZUCKERSPITZE VERURSACHEN UND ZUR ZUCKERABHÄNGIGKEIT BEITRAGEN. ALLEIN DER SÜSSE GESCHMACK KANN INSULIN- UND STOFFWECHSELREAKTIONEN HERVORRUFEN.



WAS HAT ES MIT DEM GI AUF SICH?

Man hört viel über Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (Glyx oder GI). Dieser klassifiziert Kohlenhydrate danach, wie stark der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr ansteigt. Ein niedriger GI (unter 55) wird als gut bewertet.

Aber stellen Sie sich vor: Die „beste“ Art, den GI eines Lebensmittels zu reduzieren, ist das Hinzufügen von Fruktose!

Fruktose hat einen besonders niedrigen GI. Daher hat Nutella einen niedrigeren GI als eine Karotte.

Das ist tatsächlich so, und aus diesem Grund halte ich genau wie viele andere Ernährungsberater nichts von einem niedrigen GI als Ernährungsrichtlinie.



ZUM AUSPROBIEREN

SO WENIG SÜSSUNGSMITTEL WIE MÖGLICH

Zugeben, ich experimentiere gern mit fruktosefreien Desserts und Naschereien. Aber um ein Leben lang zuckerfrei zu leben, sollten Sie:

SÜSSE NASCHEREIEN WIRKLICH NUR ALS NASCHEREI ESSEN. Auch Speisen mit „gesunden“ Süßungsmitteln sollten mit Bedacht genossen werden – nicht ohne andere Nähr- und Faserstoffe, nicht in großen Mengen und möglichst nicht jeden Tag, es sei denn, sie sind nur mit Kokosnussprodukten gesüßt.

SÜSSUNGSMITTEL REDUZIEREN. Ich verwende in meinen Rezepten meist eine sehr kleine Menge Stevia oder Reissirup, aber Sie können diese gern noch weiter reduzieren.

Wenn man dem Zucker goodbye gesagt hat, verändert sich das Geschmackempfinden für Süßes. Versuchen Sie, es noch weiter zu verfeinern.

ZUCKERSTAPEL:

Seien Sie besonders vorsichtig mit verstecktem Zucker.

Denn der sichtbare Zucker (ein Würfel in Ihrem Kaffee) ist nichts im Vergleich zu diesen Verführerns:

- BARBECUE-SAUCE = 4 TEELÖFFEL ZUCKER IN EINER PORTION SAUCE AUF IHRER MAHLZEIT



TATSACHE: Abgepackte Saucen bestehen oft zu 50 Prozent aus Zucker.

- MÜSLRIEGEL = 3–5 TEELÖFFEL ZUCKER PRO RIEGEL



TATSACHE: Auch die, auf denen „zuckerfrei“ steht. Die getrockneten Früchte machen sie zu Fruktosebomben!

- EIN FETTARMER KLEINER JOGHURT = 6 ½ TEELÖFFEL ZUCKER



TATSACHE: Bei fettarmen Produkten geben die Hersteller oft Zucker hinzu, um fehlenden Geschmack und Textur auszugleichen. Der Zucker erscheint dann häufig unter anderem Namen, zum Beispiel Inulin oder Oligofruktose.

- EINE KLEINE SCHACHTEL SULTANINEN = 8 TEELÖFFEL ZUCKER



TATSACHE: Riegel mit getrockneten Früchten enthalten bis zu 70 Prozent Zucker.

- APFELSAFT = 10 TEELÖFFEL ZUCKER PRO GLAS



TATSACHE: Ein Glas Apfelsaft enthält die gleiche Menge Zucker wie ein Glas Coca-Cola.

- TOMATENSAUCE = 10–12 TEELÖFFEL ZUCKER PRO PORTION



TATSACHE: „Schmackhafte“ Fertigsaucen – vor allem Tomatensaucen – enthalten oft mehr Zucker als Schokoladen-Dessertsaucen.

Kleine Erinnerung

FALLS SIE GERADE MEIN ACHTWÖCHIGES GOODBYE-ZUCKER-PROGRAMM MACHEN ...

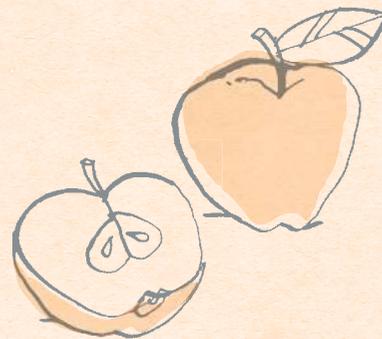


ICH EMPFEHLE, BIS ZUR SECHSTEN WOCHE ALLES SÜSSE WEGZULASSEN – AUCH STEVIA UND REISSIRUP UND OBST MIT NIEDRIGEM FRUKTOSEGEHALT (KOKOS-NUSSPRODUKTE SIND IN ORDNUNG). DAS HILFT UNS, GANZ NEU ANZUFANGEN UND DIE ZUCKERABHÄNGIGKEIT ZU BESIEGEN.

DAS GLEICHE GILT, WENN SIE SICH NACH EINEM KLEINEN AUSRUTSCHER WIEDER „NEU EINSTELLEN“ WOLLEN. ESSEN SIE EIN PAAR TAGE NUR HERZHAFTES SACHEN, UM IHREM GAUMEN EINE PAUSE ZU GEBEN UND AUS DEM TEUFELSKREIS DES VERLANGENS NACH SÜSSEM HERAUSZUKOMMEN. DANACH FÜHRE ICH LANGSAM WIEDER ETWAS OBST MIT NIEDRIGEM FRUKTOSEGEHALT EIN UND VERWENDE FÜR MEINE NASCHEREIEN SO WENIG SÜSSE WIE MÖGLICH.

Achten Sie auf dieses kleine Zeichen im Rezepte-Kapitel. Es weist auf Rezepte ohne Süße hin, die zum Zuckerverzicht und fürs Neu-Einstellen geeignet sind.

8WP



LESEN SIE DIE ZUTATENLISTE

SCHRITT 5

Vergrößern Sie die Portionsmengen:
Wenn nötig, verdoppeln Sie sie.

Ich persönlich esse mehr, als auf den meisten Zutatenlisten als Portionsmenge angegeben ist. Sie auch? Überprüfen Sie, wie viele Portionen für eine Packung angegeben sind, und korrigieren Sie die Anzahl entsprechend Ihrer tatsächlichen Portion.

NÄHRWERTANGABEN		
	PORTIONEN PRO BECHER 3,2	PORTIONSGRÖSSE 170 g
	Durchschnittliche Menge pro Portion	Durchschnittliche Menge pro 100g
Energie	697 kJ (167 kcal)	410 kJ (98 kcal)
Protein – insgesamt	9,1 g	5,3 g
– Gluten	0 mg	0 mg
Fett – insgesamt	2,7 g	1,6 g
– gesättigt	1,7 g	1,0 g
Kohlenhydrate insgesamt	26,2 g	15,4 g
Zucker	25,7 g	15,1 g
Kalium	135 mg	79 mg
Kalzium	295 mg (37%RDA)	173 mg

FETTARMER JOGHURT

SCHRITT 1

Kurz gesagt: Wählen Sie Lebensmittel mit weniger als 5 g Zucker/100 g oder 5 % Zucker.

Diese schnelle Einschätzung gibt Ihnen eine ungefähre Information und wird wahrscheinlich 90 Prozent aller verarbeiteten Produkte ausschließen. Dieser fettarme Joghurt enthält 15 % Zucker.

SCHRITT 2

Beachten Sie: Die ersten 4,7 g Zucker/100 g bei einem Milchprodukt sind Laktose.

Laktose ist Milchzucker, aber alles über diese 4,7 g ist zugesetzter Zucker. Hier beläuft sich der zugesetzte Zucker pro 100 g auf 10,4 g (15,1 g durchschnittliche Menge Zucker pro 100 g minus 4,7 g). Diese Zahl legen Sie Ihren Berechnungen zugrunde.

SCHRITT 4

Zum Errechnen des Zuckergehalts in Teelöffeln teilen Sie den Inhalt durch 4,2.

4,2 g Zucker = 1 Teelöffel; 8,4 g = 2 Teelöffel. Finden Sie heraus, wie viel Sie in einer Portion essen, indem Sie die Portionsgröße ungefähr durch 4 teilen. Ich finde es einfacher, mir meinen Zuckerkonsum in Teelöffeln vorzustellen.

Hier teilen wir 25,7 g (oder 17,7 g, wenn Sie die Anzahl ohne Laktose nehmen wollen) durch 4,2. So kommen wir auf 6,1 Teelöffel Zucker pro Portion oder 4,2 Teelöffel ohne Laktose.

ERINNERUNG: Es wird empfohlen, nicht mehr als 5–9 Teelöffel Zucker pro Tag zu verzehren.

SCHRITT 3

Eine Flüssigkeit sollte gar keinen Zucker enthalten.

Eine Portionsgröße Saft kann 375 ml betragen, manchmal aber auch 750 ml (an diesen Saft-Bars!). Eine Portion Pastasauce kann 250 ml sein, dann müsste die Zuckermenge pro 100 ml zuerst mit 4,75 und dann mit 2,5 (oder entsprechend) multipliziert werden, um den Zuckergehalt der gesamten Portion zu errechnen. Auch wenn dieser nur 5 % beträgt, macht die Größe der Portion die Sauce zu einer Zuckerbombe. In unserem Beispiel müssten Sie also die 10,4 g (siehe Schritt 2) mit 1,7 multiplizieren, da Sie keine 100 g essen. Sie essen 170 g, das sind 17,7 g Zucker in einer Portion.

Fazit: Trinken Sie niemals etwas, das Zucker enthält!

Aber brauchen wir denn keinen Zucker?

Sicher, wir brauchen Glukose. Sie ist ein Baustein des Lebens und befindet sich in Gemüse, Fleisch und Fett (58 Prozent des Proteins und 10 Prozent des Fetts werden im Körper in Glukose umgewandelt, die dann nach Bedarf eingesetzt wird). Aber wir brauchen keine Fruktose. Wie Dr. Robert Lustig schreibt: „Es gibt keine einzige biochemische Reaktion in unserem Körper, nicht eine einzige, die Fruktose in der Ernährung erfordert, keine, für die Zucker notwendig wäre. Zucker in der Nahrung ist für das Leben völlig bedeutungslos.“ Daher führt das Weglassen von Zucker – aus den Gründen, über die ich immer wieder rede – im Körper zu keinerlei Mangel.



