



Zuckerfrei

Das kleine 1x1 der zuckerfreien Ernährung

Mit einfachen
und leckeren
Rezepten



Akademie der
Naturheilkunde

Impressum

Akademie der Naturheilkunde
Seidenhofstrasse 2
CH-6003 Luzern
Schweiz: 41 41 511 83 60
Deutschland: +49 5521 869 28 97
Österreich: +43 720 515 335
service@akn.ch
www.akn.ch

Copyright: © 2023 by Swiss Education Center AG

Das Urheberrecht und Copyright sämtlicher Texte dieses
Werkes liegen ausschliesslich bei der Swiss Education
Center AG in 6003 Luzern, Schweiz.

Bildnachweis: istockphoto.com

Hinweis: Wir übernehmen keine Haftung für Schäden
irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung
der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf
eine Erkrankung konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder
Heilpraktiker.

Zuckerfrei ernähren – so klappt's!

Sich zuckerfrei zu ernähren, ist gar nicht so schwer, wie die meisten denken! Um seine Zweifel zu überwinden, reicht häufig schon ein erster Überblick. In diesem Guide erklären wir dir, was Zucker ist und worauf du beim Verzicht unbedingt achten solltest. Freue dich zudem auf eine kleine Auswahl inspirierender Rezepte!



Was ist Zucker?

Zucker ist ein Naturstoff

Zucker wird von Pflanzen produziert und ist somit in zahlreichen vollwertigen Lebensmitteln vorhanden. Besonders reichhaltig sind z. B. Zuckerrohr und Zuckerrübe, aus denen der sogenannte Haushaltszucker gewonnen wird. Dieser wird in der Fachsprache „Saccharose“ genannt und gehört (wie alle Zuckerarten) zu den Kohlenhydraten. Kohlenhydrate werden neben Proteinen und Fetten zu den drei Makronährstoffen in unserer Ernährung gezählt. Sie versorgen uns mit wertvoller Energie (4 kcal pro Gramm Kohlenhydrate). Es ist nicht verwunderlich, dass unsere Liebe für Kohlenhydrate bzw. Zucker schon früh anfängt. Denn einerseits sind wir biologisch auf Süßes getrimmt (bereits die Muttermilch ist süß), andererseits haben wir uns kulturell angewöhnt, mit Süßem unsere Kinder zu belohnen und zu verwöhnen.

Einsatz von Zucker

Natürlich weiss auch die Nahrungsmittelindustrie, dass wir Zucker lieben und mehr von einem Produkt essen, wenn es Zucker enthält. Daher wird dieses Süßungsmittel unerwartet vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln hinzugefügt. Jedoch nicht nur um sie süß zu machen und den Geschmack zu verbessern, sondern auch um die Textur, die Haltbarkeit, das Hefewachstum (in Gebäck) usw. zu beeinflussen. Ist kein Zucker enthalten, kommt meist eine Alternative ins Spiel wie Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe. Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe sind im Prinzip reine Genussmittel. In kleineren Mengen sind sie nicht unbedingt schädlich, aber bei unseren üblichen Verzehrsmengen können sie süchtig machen und unsere Gesundheit beeinträchtigen.





Warum zuckerfrei leben?

Wer erstmal auf den süßen Geschmack gekommen ist, für den ist es nicht so einfach, wieder loszulassen. Doch die Argumente für eine zuckerfreie Ernährung sind definitiv überzeugend! Denn zu viel Zucker in der Ernährung erhöht das Risiko für Krankheiten, ist schlecht für die Konzentration und kann sich auch auf die Psyche auswirken.

Zu viel Zucker beeinflusst ...

die körperliche Gesundheit:

- Blutzuckerspiegel
- Gewichtsregulation
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Störung der Darmflora

die mentale Gesundheit:

- Stimmungsschwankungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Hyperaktivität
- Gereiztheit



Zucker hat viele Namen



Nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist. Zucker hat viele Namen, von denen nur einige leicht zu erkennen sind. Am besten verzichtest du auf jeglichen Zucker, Zuckeralternativen und künstliche Süsstoffe.

Zucker & Süßungsmittel

Weisser Zucker

Brauner Zucker

Vollrohrzucker

Raffinade

Kokosblütenzucker

Apfeldicksaft

Birnendicksaft / Birnel

Agavendicksaft

Yacondicksaft

Melasse

Honig

Ahornsirup

Reissirup

Dattelsirup

Karamellsirup

Fructosesirup / Isoglukose

Stevia

Steviolglykoside

Isomalt

Maltit

Xylit

Erythrit

Sorbit

Fruchtextrakt

Fruchtzucker / Fructose

Traubenzucker / Dextrose / Glucose

Synthetische Süsstoffe

Acesulfam (E 950)

Advantam (E 969)

Aspartam (E 951)

Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)

Cyclamat (E 952)

Neohesperidin (E 959)

Neotam (E 961)

Saccharin (E 954)

Sucralose (E 955)





Häufige Zuckerbomben

- × Süssgetränke
- × Fruchtsäfte
- × Alkopops
- × Süssigkeiten
- × Snack Foods
- × Eiscreme
- × Fertigmüslis
- × Brotaufstriche
- × Fertiggerichte
- × Wurstwaren
- × Saucen
- × Dressings





Zuckerfreie Lebensmittel

Es gibt eine riesige Vielfalt an natürlichen Lebensmitteln, die ohne zugesetzten Zucker auskommen.



✓ Obst

Äpfel, Aprikosen, Orangen, Heidelbeeren usw.

✓ Gemüse

Brokkoli, Grünkohl, Paprika, Mangold usw.

✓ Nüsse

Walnüsse, Macadamia, Mandeln, Cashews usw.

✓ Samen & Kerne

Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne usw.

✓ Öl & Essig

Olivenöl, Hanföl, Kokosöl, Apfelessig usw.

✓ Pilze

Champignons, Shiitake, Steinpilze, Pfifferlinge usw.

✓ Vollkornprodukte

Vollkornbrot, Haferflocken, Vollreis, Vollkornnudeln usw.

✓ Pseudogetreide

Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Canihua usw.

✓ Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, grüne Erbsen usw.

✓ Fisch

Unverarbeitet und aus Bio-Produktion



✓ Fleisch

Unverarbeitet und aus Bio-Produktion

✓ Algen

Nori, Wakame, Meeresspaghetti, Dulse usw.



Zuckerfrei – ich habe es ausprobiert!

Unsere Studentin Sabrina hat für uns versucht, sich zuckerfrei zu ernähren.

Sie verzichtete auf jeglichen zugesetzten Zucker sowie auf Zuckerersatz. Sabrina hat einige Tipps für dich, wie dir eine zuckerfreie Ernährung gelingt. Und damit dir der Verzicht nicht allzu schwerfällt, hat sie hier ein paar leckere Rezepte zusammengestellt.

Sabrina Ahlheid



Vorbereitung:

1. Wenn man sich dazu entscheidet, sich zuckerfrei zu ernähren, ist es ratsam, zu Hause alles auszusortieren, was Zucker enthält. Denn wo kein Zucker ist, kann auch keiner gegessen werden. Damit sind bereits jetzt die optimalen Bedingungen für die zuckerfreien Tage geschaffen.
2. Der Wochenplan: Jede Woche wird mithilfe eines genauen Wochenplans gut durchdacht und die benötigten Vorräte bereits im Voraus hierfür eingekauft. Am jeweiligen Tag selbst sollten ausschliesslich frische Zutaten besorgt werden. Durch dieses Vorgehen werden Spontankäufe, die meist alles andere als gesund bzw. zuckerfrei sind, vermieden. Generell gilt: Niemals hungrig einkaufen gehen und wenn doch, dann nur mit einer strikten Einkaufsliste!
3. Ziele stecken: Was soll erreicht werden? Wie lange verzichte ich auf Zucker?



SABRINA AHLHEID

Meine Tipps

Tipp 1

Einen Partner für die „Zuckerfrei-Challenge“ suchen! Zusammen Erfolge zu erzielen, macht Spass und steigert die Motivation.

Tipp 2

Gezuckerte Getränke werden aus dem Speiseplan gestrichen. Wasser und ungesüsster Tee ersetzen nun diese Getränke – es wird empfohlen, täglich ca. 2 Liter stilles Wasser zu trinken. Wer Mühe damit hat oder mal eine Abwechslung will, der kann sein Wasser mit Früchten und Minze aufpeppen!

Tipp 3

Regelmässig essen! Am besten drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag. Somit bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und Heisshungerattacken können gar nicht erst entstehen.

Unsere Getränkeempfehlung

Ungesüssten Kräutertee kaltstellen, Minze, Eis sowie Zitronen- und Orangenschnitz dazugeben.

Tipp 4

Sollte sich der bekannte Heisshunger trotzdem einmal einschleichen, kann Bewegung helfen. Bereits nach 15 Minuten ist der Heisshunger meist verflogen. Ein weiterer Tipp gegen Heisshunger ist das Zähneputzen oder eine Mundspülung mit Xylit, denn sowohl Xylit als auch Zahnpasta können den Appetit auf Süßes hemmen.

Tipp 5

Die Lust auf etwas Süßes lässt trotzdem nicht nach? Dann könnte Obst eine gute Alternative sein. Obst enthält viele Ballaststoffe, die dafür sorgen, dass die Fructose langsam ins Blut gelangt. Aber Achtung bei Trockenfrüchten, hier liegt der Fruchtzucker in konzentrierter Form vor. Auch wird Trockenfrüchten oft zusätzlicher Zucker zugefügt.





Tipp 6

Stress vermeiden! Stresshormone sorgen für Heisshunger auf Süßes. Achte deshalb auf regelmässige Entspannungsmomente und ausreichende Schlafphasen – auch Schlafmangel nimmt einen grossen Einfluss auf appetit-regulierende Hormone.

Tipp 7

Oft glaubt man, sich mit Light-Produkten etwas Gutes zu tun. Aber Achtung: Fettreduzierte Produkte enthalten zwar wenig Fett und schmecken daher oft fad. Um aber den fehlenden Geschmack zu kompensieren, wird viel Zucker oder Geschmacksverstärker hinzugefügt.

Bei Fertigprodukten gilt:

Lieber frisch kochen – dann weiss man, was drin ist.

Tipp 8

Fertigprodukte enthalten oft zugesetzten Zucker - auch solche Produkte, bei denen man es auf den ersten Blick vielleicht gar nicht vermutet. Beispielsweise wird Brot oft mit Zucker versetzt und natürlich fast jeder Joghurt. Auch bei fertiger Sauce ist Zucker meist eine Zutat sowie natürlich bei Würzmitteln wie Ketchup, Salatdressings usw. Zudem können die Geschmacksverstärker in Fertigprodukten und generell herzhafte Mahlzeiten, die Lust auf Süßes verstärken.



Zuckerfreie Rezepte

von Sabrina Ahlheid







FRÜHSTÜCK

Himbeer-Kokos-Overnight-Oats

Zutaten

für 1 Portion

5 g Chiasamen
50 g Haferflocken
10 g Kokoschips
170 g selbstgemachte
Mandelmilch
50 g Tiefkühlhimbeeren

Zubereitungs- und Ruhezeit

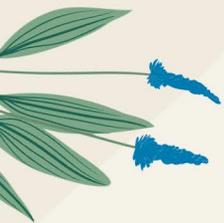
Zubereitung: ca. 5 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten zusammen mit der Mandelmilch und den Himbeeren vermengen.
2. Alles in ein verschliessbares Gefäss füllen und über Nacht mit verschlossenem Deckel in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen sind die Overnight Oats angedickt und fertig für den Verzehr.





FRÜHSTÜCK

Chia-Erdbeer-Marmelade

Zutaten

für 1 kleines Glas

200 g Erdbeeren

1 EL Chiasamen

Zubereitungs- und Ruhezeit

Zubereitung: ca. 5 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden

Zubereitung

1. Zunächst werden die Erdbeeren fein püriert.
2. Anschliessend werden die Chiasamen hinzugegeben und untergerührt.
3. Das Ganze sollte nun mindestens für 30 Minuten quellen gelassen werden, am besten sogar für ein paar Stunden.







FRÜHSTÜCK

Grüner Smoothie mit Spinat

Zutaten

für 2 Portionen

2 Handvoll Spinat
150 g Blaubeeren
½ Zitrone
3 – 4 dl Wasser
1 Banane
¼ Gurke

Zubereitungs- und Ruhezeit

Zubereitung: ca. 5 Minuten

Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammen mit der Hälfte der Flüssigkeit so lange pürieren, bis keine Stücke mehr übrig sind (sollten Stücke gewünscht sein, so können diese natürlich im Smoothie verbleiben).
2. Zwischendurch immer mal wieder etwas Flüssigkeit nachgeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.







FRÜHSTÜCK

Gesundes Nussbrot

Zutaten

für 1 Brot

140 g Mandeln
140 g Walnüsse
140 g Sonnenblumenkerne
140 g Kürbiskerne
70 g Leinsamen
140 g Sesam
70 g Chiasamen
2 TL Meersalz
2 EL Apfelessig
5 Eier
1 geriebener Apfel

Zubereitungs- und Backzeit

Zubereitung: 15 Minuten

Backzeit: 50–60 Minuten

Zubereitung

1. Die Mandeln und Walnüsse klein hacken.
2. Die trockenen Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Apfelessig und den Eiern verrühren.
3. Den geriebenen Apfel hinzugeben und unter den Teig heben.
4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und leicht andrücken. Das überstehende Backpapier leicht über den Teig legen, so dass das Brot im Ofen nicht verbrennt.
5. Das Brot wird nun bei 170°C Ober- und Unterhitze für ca. 1 Stunde gebacken.







SNACKS

Himbeer-Kokos-Energyballs

Zutaten

für 24 Energyballs

150 g Haferflocken

80 g Cashewkerne

4 EL Kokosöl

3 EL Kokosflocken

120 g Tiefkühlhimbeeren

Zubereitungszeit

15–20 Minuten

Zubereitung

1. Zunächst das Kokosöl in einem Topf zum Schmelzen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Haferflocken zusammen mit den Cashewkernen in einem Mixer fein mahlen.
3. Anschliessend das geschmolzene Kokosöl sowie die tiefgekühlten Himbeeren zu der Masse geben und im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
4. Daraus nun ca. 24 Kugeln formen und sie in den Kokosflocken wälzen.







HERZHAFTES

Rohkost-Zoodles mit Avocadopesto

Zutaten

für 1 Portion

1 grosse Zucchini
1 Avocado
1 Zitrone
50 g Pinienkerne
1 Handvoll Cherrytomaten
Wenig Salz
Etwas Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Zubereitung

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen und in eine Schüssel geben.
2. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.
3. Den Saft der Zitrone dazugeben und gut vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Zucchininudeln mit dem Pesto vermengen.
6. Die Tomaten halbieren, zusammen mit den Pinienkernen zu den Pesto-nudeln geben und unterheben.







HERZHAFTES

Kichererbsen-Sommersalat

Zutaten

für 1 Portion

400 g Kichererbsen
1 EL Kokosöl
1 rote Zwiebel
200 g Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Etwas Petersilie
2 TL Kreuzkümmel
Wenig Salz
Etwas Pfeffer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Kichererbsen dazugeben und anbraten.
2. Sobald die Kichererbsen braun werden, die Gewürze dazugeben und das Ganze immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten und die Zwiebel kleinschneiden, die Petersilie fein hacken.
4. Tomaten, Zwiebeln und die angebratenen Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
5. Zum Schluss noch die gehackte Petersilie hinzugeben und unterheben.

