

Finger weg, Süße!

Zu viel Zucker ist nicht gesund, klar. Aber was passiert, wenn eine Naschkatze darauf verzichten muss? Redakteurin Katharina Würdinger hat es ausprobiert und **EINE WOCHEN ZUCKERFREI** gelebt.

RECHT FÜR ALLE & KATHARINA WÜRDINGER



www.zeitung.de

Es gibt Dinge, die bereut man in der Sekunde, in der man sie ausspricht. So wie neulich in der Redaktionssitzung, als ich mal wieder an einem Schokokeks knabberte und mich plötzlich sagen hörte: „Ich wüsste zu gern, ob ich es eine Woche mal ohne Zucker aushalte!“ Die Antwort meiner Chefredakteurin kam prompt: „Na dann probier's doch.“ Mist, wie soll ich Naschkatze das aushalten? Und geht's überhaupt, so ohne Zucker?

DAS EXPERIMENT

Es vergeht normalerweise kein Tag, an dem ich nicht Kekse oder zumindest ein Nutellabrot nasche. Wenn ich abends von der Arbeit komme, brauche ich auch sofort was Süßes. Erst danach kann ich überhaupt klar denken. Jetzt liegt eine Woche vor mir, in der ich weder Haushaltszucker noch Honig noch Süßstoff essen darf. Nur süßes Obst ist erlaubt und die Schokovorräte meiner Schreibtischlade sind bis auf Weiteres versperrt. Wie nicht anders zu erwarten kann ich schon beim Frühstück an nichts anderes denken. Man will ja bekanntlich immer das, was man nicht kriegen kann. Ichi checke meine Vorräte wie Cornflakes und Müsli – alles mit Zucker. Was übrig bleibt, sind ein paar Weintrauben. Mittags überlege ich im Supermarkt lange, was ich auf die Schnelle essen könnte. Die übliche Wurstsemmel fällt weg, da ist Zucker drin, ebenso in Frischkäse, Ei- und allen anderen Aufstrichen, die ich sonst gern esse. Liest man die Inhaltsstoffe genauer durch, wird einem erst klar, dass das Zeug fast überall enthalten ist. Entnervt greife ich zum Salat. Später feiern wir den Geburtstag einer Kollegin – mit Schokokuchen. Für mich sind diesmal sogar die Soletti tabu. Zuckeralarm! Abends komme ich völlig ausgehungert nachhause und halluziniere von Torten. Immerhin wäre jetzt Zeit für meinen täglichen Zuckerschok. Ein Käsebrot schafft da auch keine Befriedigung. In meiner Verzweiflung trinke ich eine Packung Milch ex. Schmeckt wenigstens ein bisschen süß.

DER EXPERTENRAT

Ich bin selbst schuld an der Misere. Das erklären mir die Ernährungsexperten Julia und Ursula Pabst (www.ernaehrungsinstitut-pabst.at). Das beginnt

Tipps gegen zu viel Lust auf Süßes

ESSEN SIE EIWEISS.

Jede Mahlzeit sollte Eiweiß enthalten. Es verhindert den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels und somit die vermehrte Ausschüttung von Insulin. Außerdem kann Eiweißmangel Grund für die Lust auf Süßes sein. Eiweißreiche Lebensmittel sind z. B. Huhn, Fisch, mageres Fleisch, Milch- und Sojaprodukte, Nüsse, Samen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen.

FRÜHSTÜCKEN SIE.

Sie können in der Früh noch nichts essen? Macht nichts. Sie sollten nur spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen eine ausgewogene Mahlzeit essen, also z. B. in der Firma. Ideal: Müsli mit Joghurt und Früchten.

SNACKEN SIE. Heißhunger auf Süßes kann auch daher kommen, dass Ihr Körper zu wenig gekochte und bekömmliche Nahrung bekommt. Mit dem Bedürfnis nach Süßem

versucht der Körper Befriedigung zu erhalten. Die Pausen zwischen den Mahlzeiten sollten nicht zu lang sein, sonst sinkt der Blutzuckerspiegel wieder zu stark. Essen Sie vormittags und nachmittags kleine Snacks, die aus Kohlehydraten und Eiweiß bestehen, z. B. Buttermilch mit frisch gepresstem Orangensaft oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Schinken, Käse und Tomate.

ANALYSIEREN SIE.

Was ist der Grund, dass ich jetzt Süßes will? Bin ich gestresst oder unglücklich? Oder habe ich nur doch nur Durst und verwechsle das mit Hunger? Wenn Sie das Problem an der Wurzel packen, brauchen Sie keine Schokolade, um sich besser zu fühlen. Auch Sport kann Glückshormone freisetzen.

RIECHEN SIE. Vanilleduft macht dem Gehirn weis, dass man schon satt ist. ▶



Die Zuckerfallen

Viele Lebensmittel enthalten versteckten Zucker. Achten Sie auf Inhaltsstoffe wie Fruktose, Glukose, Maltodextrin ebenso wie auf Acesulfam, Aspartam, Saccharin oder Zyklammat.

- Packerlsuppen
- Fertiggerichte
- Ketchup
- Mayonnaise
- Salatdressings
- Aufstriche
- Wurst
- Frühstückszerealien
- Müsliriegel
- Tiefkühlgemüse mit Sauce
- Limonaden
- Sportgetränke
- Wellnessmineralwasser

Brainfood Zucker

Warum ganz zuckerfrei keinen Sinn hat: Das menschliche Gehirn benötigt Energie, um zu funktionieren. Die gewinnt es aus Kohlehydraten, die vom Körper in Zucker umgewandelt werden. Haushaltszucker selbst ist wie Weißmehl ein einfaches Kohlehydrat und liefert schnell Energie. Sonst aber nichts. Besser sind Kohlehydrate, die auch Mineralien und Vitamine enthalten, etwa Vollkornprodukte oder Reis. Auf einfachen Zucker kann der Körper ohne Probleme verzichten, nicht aber auf Kohlehydrate. Fehlen diese, so schaltet der Körper auf Notprogramm um und

muss den Zucker für das Gehirn aus Eiweiß bilden. Das ist für den Körper sehr anstrengend und nicht gesund. Eine Studie der Tufts University in Massachusetts hat ergeben, dass sogenannte Low-Carb-Diäten dumm machen. Der Verzicht von Kohlehydraten verringert die Leistung des Gehirns. Die Teilnehmerinnen hatten Probleme bei Gedächtnistests und ihre Reaktionszeit verringerte sich. Für einen gesunden Körper ist es einfach wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, und da bilden Kohlehydrate einen wesentlichen Bestandteil.

schon damit, dass ich morgens selten was esse. Der Start mit einem guten Frühstück und die Kombination von Kohlehydraten und Eiweiß bewirken Wunder gegen Heißhunger auf Süßes. Außerdem sinkt der Blutzuckerspiegel dramatisch ab, wenn man, wie ich, tagsüber wenig isst. Abends verlangt dann der Körper nach etwas, was den Blutzucker ganz schnell nach oben treibt. In meinem Fall Süßigkeiten, die viel Zucker und Weißmehl, aber blöderweise keine Nährstoffe enthalten. Danach schüttet der Körper viel Insulin aus und der Blutzucker sinkt rasch wieder ab. Dieser Unterzucker löst aber wiederum Heißhungerattacken aus. „Ein Jo-Jo-Effekt“, erklärt Julia Pabst. Allerdings rückt sie meinen „Feind“ wieder ins rechte Licht. Sicher, Zucker macht schlechte Zähne und dick. Ganz einfach, weil der Körper entweder Fett oder Zucker verbrennen kann, aber nicht beides gleichzeitig. Aber ein moderater Verzehr ist vollkommen okay, genauer gesagt 200 Kilokalorien pro Tag. Das entspricht ca. 6 Esslöffeln Honig, 5 Esslöffeln Zucker, 3 Esslöffeln Nutella oder einer halben Tafel Bitterschoki. Außerdem tröstet sie mich damit, dass der Mensch einfach von der Muttermilch an Süßes gewohnt ist. Und ich solle mich damit abfinden, dass es verschiedene Esstypen gibt. Die einen mögen's gern salzig, die anderen brauchen Süßes – so wie ich.

DAS RESULTAT

Ich halte mich brav an die Tipps, esse Vollkornbrot mit Frischkäse zum Frühstück, als Snack knabbere ich Studentenfutter, mittags gibt's Gemüse mit Putenstreifen und Couscous, nachmittags einen Buttermilchshake und am Abend Linsensuppe. Und tatsächlich, der Zuckergusto hält sich in Grenzen. Ganz nebenbei habe ich nach einer Woche ohne Diät ein Kilo abgenommen und fühle mich fitter als sonst. Die Entzugserscheinungen als Ex-Zucker-Junkie sind auch gleich null. Das Verlangen nach Süßem hat eben ganz viel mit Gewohnheit zu tun, die man sich locker abgewöhnen kann. Die Schoki-Lade im Büro ist trotzdem wieder entsperrt. Verbote, so meinte auch die Ernährungsexpertin, bringen eh nix. □