

ENDLICH ZUCKERFREI



PRÄSENTIERT

# Endlich Zucker**kennen!**



Die  
Zucker-  
liste



VON ILGA POHLMANN

[ENDLICHZUCKERFREI.DE](http://ENDLICHZUCKERFREI.DE)



**Hallo!**



# Hallo!

Mein Name ist Ilga. Ich bin die Gründerin von [Endlichzuckerfrei.de](https://endlichzuckerfrei.de) und Leiterin des gleichnamigen Online-Programms. Meine Leidenschaft ist das zuckerunabhängige Leben – seit ich es für mich entdeckt habe.

Ich war nämlich seit meiner Kindheit zuckersüchtig, ohne dass es mir klar war. Ich ahnte nicht einmal, dass mein krankheitsanfälliges Leben damit zusammenhängen könnte. Damals war Zucker ein Freund – und Fett der Feind.

Heute führe ich dagegen ein gesundes, mit Energie geladenes Leben, in dem ich fähig bin, frei zu entscheiden, ob ich den angebotenen Kuchen wirklich essen möchte oder nicht. Meine Antwort ist jetzt fast immer Nein! – und noch dazu völlig ohne Verzichtsgefühl.

## Die lange Suche

Bis ich den Weg in die Zuckerfreiheit gefunden hatte, dauerte es ungefähr 8 Jahre. Das war keine einfache Zeit, da es damals nur wenige Informationen zu diesem Thema gab.

Mir blieb also nichts anderes übrig, als Feldforschung zu betreiben. Deshalb habe ich all mein Wissen am eigenen Körper ausprobiert und aus den vielen Fehlern und Umwegen gelernt. Zwei Schritte vor – einer zurück. Als ich die Lösung endlich gefunden hatte, wollte ich Allen davon erzählen, so begeistert war ich von der Wirkung des zuckerunabhängigen Lebens. Nur wollten die Wenigsten in meinem Umfeld wirklich etwas darüber wissen.

Mir war aber klar, dass es sehr vielen Menschen genauso geht wie mir damals. Daher habe ich beschlossen, in Form eines Blogs von meinem Weg zu erzählen, und denen zu helfen, die ihren eigenen Weg in die Zuckerfreiheit finden wollen. Die konsequente Weiterentwicklung dieser »Hilfe für Zuckersüchtige« ist das Online-Programm »Endlich zuckerfrei!«.

## *Zuckerunabhängigkeit*

Für mich bedeutet die Zuckerfreiheit übrigens nicht, sich vollständig vom »süßen Leben« zu verabschieden. Mit geht es um die Selbstbestimmung – die freie Wahl. Ohne die Sucht nach Zucker ist nämlich alles viel schöner geworden. Ich bin gesünder und freier. Ich kann naschen, wenn mir danach ist! (Aber die Freiheit zu haben, es nicht mehr zu tun, ist oft noch viel süßer!) Ich nasche tatsächlich nur noch selten. Nicht aus Verzicht, sondern weil das Verlangen nach Süßem nachgelassen hat, und weil ich deutlich weniger Süße benötige, damit mir etwas schmeckt.

Wenn ich mir doch etwas Süßes gönne, dann weiß ich, welche Alternativen ich nutzen kann, um Haushaltszucker weitestgehend zu vermeiden.

Mit diesem kleinen eBook lade ich Dich ein, mir auf dem Weg in die Zuckerfreiheit zu folgen!

*Alles Liebe,*

*Ilga*



# Die Zuckerliste



## Die Zuckerliste

Bezeichnungen für Zucker gibt es viele, und auch wenn sie sich manchmal gar nicht danach anhören, haben sie biochemisch meist die gleiche Wirkung wie Haushaltszucker. Die nachfolgende Liste soll einen Überblick über die vielen Zuckerarten geben.

Den Anfang macht der **Haushaltszucker**, der auch **Saccharose** genannt wird, mit seinen vielen Namen und Formen.

### *Haushaltszucker/Saccharose*

<b>Bastardzucker</b>	<b>brauner Zucker</b>
<b>Farin</b>	<b>flüssiger Zucker</b>
<b>Gelierzucker (mit Pektin)</b>	<b>Hagelzucker</b>
<b>Instantzucker</b>	<b>Invertzucker(lösung)</b>
<b>Kandiszucker</b>	<b>Kandisfarin</b>
<b>Kristallzucker</b>	<b>Pilézucker</b>
<b>Plattenzucker</b>	<b>Puderzucker</b>
<b>Raffinade</b>	<b>Rohrzucker</b>
<b>Rübenzucker</b>	<b>Staubzucker</b>
<b>Sucrose</b>	<b>Vanille- oder Vanillinzucker (mit Aroma)</b>
<b>Verbrauchszucker</b>	<b>Weißzucker</b>
<b>Würfelzucker</b>	<b>Zuckerhut</b>

## **Andere Zuckerarten**

**Dextrose** > Glucose

**Fructose** – Einfachzucker, ein Bestandteil des Zweifachzuckers Saccharose (chemische Bindung aus Glucose und Fructose); natürlicher Zucker im Obst, aber in isolierter Form nicht unbedenklich

**Galactose** – Baustein des Milchzuckers (Lactose), weniger süß als Saccharose

**Glucose** – Einfachzucker, ein Bestandteil des Zweifachzuckers Saccharose (chemische Bindung aus Glucose und Fructose)

**Glucosesirup** – eingedickte Lösung aus hydrolytisch aufgespaltener Stärke (z.B. Maisstärke)

**Glycogen /Glykogen** – wird im Körper aus Fructose und Glucose umgewandelt und in Leber und Muskeln gespeichert, ein Überschuss wird in Fett umgewandelt

**Fruchtzucker** > Fructose

**Fructose-Glucose-Sirup** > Isoglucose

**Honig** – bis zu 80% Invertzucker, natürliches Produkt mit Vitalstoffen, sofern unerhitzt

**Invertzucker** – ein Gemisch aus Traubenzucker und Fruchtzucker, kristallisiert nicht so leicht wie Saccharose und hat einen mildereren, leicht fruchtigen Geschmack

**Isoglucose** – High Fructose Corn Sirup (HFCS), Fructose-Glucose-Sirup, Zuckersirup mit einem etwas erhöhten Anteil an freier Fructose, sehr einfach zu verarbeiten und preiswert, Mais wird weltweit produziert und durch Subventionen gefördert. Der größte Problem der Isoglucose ist wahrscheinlich gar nicht ihre etwas andere Zusammensetzung, sondern ihr Preis. Sie ist sehr billig und wird deshalb oft als günstiger Füllstoff in vielen Fertigprodukten genutzt.

**Karamell** – erhitzte, eingekochte Glucose oder Saccharose

**Lactose** – Milchzucker, Zweifachzucker aus Glucose und Galactose

**Lävulose** > Fructose

**Maissirup** > Isoglucose

**Maltodextrin** – Gemisch aus unterschiedlich langen Ketten von Glucose-Einheiten (Monomeren); kaum süß, fast geschmacklos

**Maltose** – Zweifachzucker aus zwei Glucose-Molekülen; süßlich schmeckend

**Malzzucker** > Maltose

**Melasse** – Nebenprodukt der Saccharose-Herstellung, dunkelbrauner Sirup

**Milchzucker** > Lactose

**Raffinose** – in Pflanzen (Hülsenfrüchte) vorkommendes Kohlenhydrat; Dreifachzucker aus Galactose, Glucose und Fructose; kaum süß; wird nur begrenzt im Dünndarm verarbeitet, in den Dickdarm weitergeleitet und wird dort von den Mikroorganismen der Darmflora verwertet, die dabei unter anderem Gase produzieren, die zu Blähungen führen.

**Rübensirup** – eingedickter Zuckerrübensaft

**Sirupe und Dicksäfte** – dickflüssige Lösung, hergestellt durch Auflösen von Zucker oder durch Eindicken von Fruchtsäften oder Pflanzenextrakten

**Süßstoffe** > siehe unten

**Traubenzucker** > Glucose

**Trockenglucose** – Zerstäubter und getrockneter Sirup

**Zuckeralkohole** – erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht; benötigen kein Insulin, um abgebaut zu werden; haben zum Teil eine abführende Wirkung und können die Darmflora ungünstig beeinflussen; z.B. **Sorbitol (Sorbit)**, **Xylitol (Xylit)**, **Mannitol (Mannit)**, **Erythrit**, **Palatinit**

**Zuckercouleur (oder -kulör)** – Karamelllösung, zum Färben von Lebensmitteln (z.B. in Cola)



## Süßstoffe

Überwiegend synthetisch hergestellte, aber auch einige natürliche Verbindungen, die sich der chemischen Struktur nach von den üblichen Zuckerarten unterscheiden. Sie schmecken süß, verursachen aber nicht (oder kaum) die Nachteile von Zuckerkonsum (Karies, hoher Blutzuckerspiegel). Problematisch ist, dass Süßstoffe einen süßen Geschmack vorgeben, ohne dass der Körper Zucker bekommt. Das kann zu verstärktem Appetit führen. Außerdem ändern sie nichts an den falschen Ernährungsweisen. Der übertrieben hohe Süßgeschmack bleibt.

**Acesulfam oder Acesulfam-K** (E 950) – synthetisch, Geschmack kommt den Zucker sehr nahe, leichter Nachgeschmack in hoher Dosierung; nicht koch- und backfest, K steht für Kalium (Acesulfam-K ist das Kaliumsalz von Acesulfam)

**Aspartam** (E 951) – wird aus zwei natürlichen Aminosäuren synthetisiert, nicht hitzebeständig, steht unter Verdacht, die Hunger- und Sättigungsregulation zu stören, gefährlich für Personen mit der Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie (PKU)

**Aspartam-Acesulfam-Salz** (E 962) – synthetisch; eine Salzverbindung aus Aspartam und Acesulfam

**Cyclamat** (E 952) – synthetisch

**Neotam** (E 961) – Derivat von Aspartam; unfassbar süß (bis zu 13.000 mal süßer als Saccharose); Geschmacksverstärker

**Saccharin** (E 954) – erster synthetischer Süßstoff (1878), wird vom Organismus zu 99% wieder ausgeschieden; stand zeitweise unter Verdacht, krebserregend zu sein

**Steviosid** (E 960) – natürlicher Süßstoff aus der Stevia-Pflanze

**Sucralose** – synthetisch, die Herstellung erfolgt durch Chlorierung von Saccharose; langer süßer Nachgeschmack

**Thaumatococin** (E 957) – natürliches Protein-Gemisch; sehr süß, schmeckt nach Lakritze; ist nicht hitzebeständig



# Das Programm

# Das Programm

## Dein Weg in die Zuckerfreiheit

Vielleicht liest du das hier, weil du spürst, dass du ein Problem mit Zucker hast. Nicht, weil du ab und zu zu viel naschst, sondern weil der Zuckerkonsum dich zum Teil bestimmt.

Ich richte mich mit meinem Programm an die Menschen, die schon mehrfach erlebt haben, dass es ihnen nicht möglich ist, ein Stück Kuchen abzulehnen oder es nicht schaffen, weniger zu naschen. Und ich richte mich an die, die spüren, dass der Zucker ihnen nicht gut tut, es aber trotzdem nicht schaffen, weniger davon zu essen. Ich bezeichne sie als zuckersüchtig.

Wenn du gerne naschst, auch mal »*Nein!*« zu einem Zucker-Angebot sagen kannst und keinen Leidensdruck verspürst, bist du wahrscheinlich *kein* Sugarholic.

Zuckersüchtige können nicht einfach weniger essen oder etwas Zucker weglassen. Im Unterschied zu nicht-süchtigen Menschen können Zuckersüchtige nicht einfach mit dem Kopf entscheiden, weniger Zucker zu essen. Sie sind wie fremdbestimmt. Es ist eine biochemische Reaktion im Körper, die erst durchbrochen werden muss, bevor die freie Entscheidung wieder getroffen werden kann.

Um genau dieses – scheinbar automatische – Verhalten abzustellen, benötigt es eine spezielle Aufmerksamkeit, die wir im Programm gemeinsam in der Gruppe angehen: Ein kompletter Verzicht auf Zucker für einen kurzen Zeitraum.

## Die Gruppe

Es hat sich gezeigt, dass der Rückhalt einer *Gruppe* für diese Zeit sehr wertvoll sein kann. Um Antworten auf Fragen zu finden, aber auch, um in Zeiten, in denen das Durchhalten schwer fällt, ausreichend Unterstützung zu finden.

Von der Geschichte, den Erfahrungen und Erfolgen anderer zu hören, kann eine sehr große Erleichterung sein. Bei diesem Austausch verstärkt sich das Gefühl, dass man mit seinem Problem nicht alleine steht und dass es lösbar ist. Geteiltes Leid ist halbes Leid!

Da man sich bei einem Online-Programm nicht einfach in einem Wohnzimmer treffen kann, nutzen die Teilnehmer für die Zeit eine geschlossene Facebook-Gruppe.

## ***Muster erkennen und verändern***

Wie oben schon erläutert, halte ich folgende Gründe für wichtige Einflussfaktoren einer Zuckersucht:

- Emotionale und kulturelle Gründe
- Versteckte Zucker
- Nährstoffarmes Essen
- Biochemie – die körpereigene Reaktion auf Saccharose
- Hormonelle Störungen als Folge von zu viel Zuckerkonsum

In meinem Programm werden wir uns vor Allem darauf konzentrieren, den **Körper vom Zucker zu befreien**. Es ist aber auch gut möglich, dass sich in dieser Zeit **emotionale Gründe** zeigen werden, denn sie können im Laufe des Entzugs offen gelegt werden.

**Ziel des Kurses ist die Zuckerfreiheit.** Du solltest also in Zukunft (wieder oder erstmalig) frei wählen können, ob du wirklich naschen möchtest, oder ob du die Kekse auf dem Tisch einfach liegen lassen möchtest – ganz ohne Anstrengung.

Die Zuckerfreiheit hat nicht mit Verzicht zu tun, sondern mit einen Mehr an Vielem. Auf Dauer geht es nicht ums Weglassen, sondern um das Hinzufügen.

Dieser Kurs ist also keine Anleitung für eine Diät. Und es geht nicht um eine dauerhaftes Zuckerverbot. Also, keine Angst, du musst dich nicht für immer von lieb gehalten Süßigkeiten verabschieden.

## *Die Ziele des Programms*

- Die Zuckerfreiheit
- Das System vom Zucker befreien
- Ein Rücksetzen des Körpers – wieder »auf Null«
- Den Körper besser verstehen lernen und erkennen, was er braucht
- Der Grundstein für eine Ernährungsumstellung, um dauerhaft gesünder zu essen
- Eine Neukalibrierung der Geschmacksnerven, um wieder normal-süß schmecken zu können

## ***Welche Vorteile warten auf mich nach dem Programm?***

Du wirst wahrscheinlich erstmalig in deinem Leben ein wahres Verlangen nach Nahrung verspüren

- Dein Geschmackssinn kann danach viel feiner sein
- Verschiedene Leiden können verschwinden
- Dein Schlaf kann besser und fester werden
- Stress kann deutlich besser zu verkraften sein
- Die Chance auf Diabetes, Arteriosklerose und Erkrankungen des gesamten Herz-Kreislauf-Systems sinkt
- Das Kariesrisiko sinkt
- Die guten Bakterien im Darm können sich vermehren und so die Verdauung fördern
- Alle Leiden, die infolge eines nicht intakten Darms auftreten, werden somit positiv beeinflusst
- Candida kann gestoppt werden

<http://www.diegesundheitsseite.de/entgiftung/parasitenwrmercandida/candida-entgiftung>

## ***Übrigens – hier noch eine Liste, was dieser Kurs nicht ist:***

- Eine Diät
- Ein Verbot
- Ein Abschied vom süßen Leben

# Impressum

Copyright © 2018 Endlich zuckerfrei!

Alle Rechte vorbehalten.

[www.endlichzuckerfrei.de](http://www.endlichzuckerfrei.de)

Ilga M. Pohlmann

[ilga@endlichzuckerfrei.de](mailto:ilga@endlichzuckerfrei.de)

Hannover

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgeschrieben. Sie sind ausschließlich für Interessierte gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte Deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Dieses E-Book wird von [endlichzuckerfrei.de](http://endlichzuckerfrei.de) kostenlos zur Verfügung gestellt. **Bitte gib nicht dieses PDF weiter, sondern teile Interessierten die Website-Adresse mit, damit sie es sich selber herunterladen können.**

Alle Inhalte dieser Veröffentlichung unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung. Downloads und Kopien dieser Veröffentlichung sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

## Design

Niq Oltman ([ngin.de](http://ngin.de)) & Ilga Pohlmann.

Fotos von Ilga Pohlmann, ergänzt mit lizenzfreien Bildern aus dem Internet.

Schrift: Vollkorn von Friedrich Althausen ([vollkorn-typeface.com](http://vollkorn-typeface.com)).

## ***Dein Weg in die Zucker-Freiheit!***

Das »**Endlich zuckerfrei!**«-Programm ist für dich gemacht, wenn du den Eindruck hast, dass du dich bei Süßigkeiten und Kuchen wie ferngesteuert verhältst und es nicht schaffst Nein dazu zu sagen.

Stell dir vor, es stehen Kekse auf dem Tisch und du sagst dir wieder einmal: »Nein, heute nicht!«, aber du nimmst trotzdem einen. Und noch schlimmer: es bleibt nicht bei dem einen Keks. Du hörst erst auf, wenn der Teller leer ist.

Hast du oft das Gefühl, süße Speisen zu dir nehmen zu müssen, obwohl du es tief in deinem Innern eigentlich gar nicht willst? Würdest du gerne **frei entscheiden** können, wann du etwas Süßes genießen willst, anstatt es dir von deiner Gewohnheit vorschreiben zu lassen? Würdest du gerne endlich diesen inneren Kampf besiegen und Ruhe verspüren?

Willst du gerne dauerhaft weniger Zucker essen?

**Dann helfe ich dir dabei! Melde dich einfach an!** Endlich zuckerfrei!