

# Erste Hilfe bei Zuckersucht

## Hilfe Nr.1: Lege eine zuckerfreie Zeit ein

Mach kurzen Prozess und faste das Zuckermonster klein. Ein kurzzeitiger konsequenter Verzicht auf alle Zucker kann sehr viel verändern. Dazu suchst du dir am besten eine/n Verbündete/n, damit das Durchhalten leichter fällt.

## Hilfe Nr.2: Achte auf nährstoffreiches Essen

Unsere heutige Essen ist durch Überzüchtung, kultivierte Böden und starker Verarbeitung nicht mehr so nährstoffreich, wie es einmal war. Unsere Körper bemerkt einen Mangel, und drückt ihn häufig durch Süßhunger aus. Wenn du naturbelassene und unverarbeitete Bioprodukte isst, dann bist du auf einem guten Weg.

## Hilfe Nr.3: Pass auf bei isolierter Fructose

Sie fördert den Appetit, verhindert ein Sättigungsgefühl und löst erneuten Zuckersucht aus.

## Hilfe Nr.4: Achte auf die emotionalen Gründe

Wir verbinden Süßes mit Lob, Trost, Zuneigung und Liebe. Wird uns das nicht bewusst, kann diese Kombination einen Verzicht unmöglich machen. Wenn du deinen Körper allerdings nährstoffreicher versorgst, kannst du schneller hinter das Problem schauen.

## Hilfe Nr.5: Achte auf die versteckten Zucker

Zucker steckt mittlerweile in fast allen Speisen und Getränken. Wir wurden so unwissend an den mehrfach täglichen Konsum gewöhnt. Wird der plötzlich beendet, meldet sich der Körper.



So schrumpfst du das

# ZUCKER MONSTER

## Das Zuckermonster

Stell dir vor, dass in dir ein kleines Monster lebt. Eigentlich ist es winzig, haarig und friedlich, aber jedes mal, wenn du Zucker isst, wächst es ein bisschen. Und je größer es ist, desto mächtiger wird es. Eines Tages wächst es über dich heraus und dann bestimmt es, was gegessen wird: **Süßes!** Und ein Leben ohne Zucker erscheint dir plötzlich als unvorstellbar und freudlos.

Wenn du es schaffst, dich dem Drängen des Monsters zu widersetzen, wird es wieder kleiner. Zuerst ganz langsam. Und dann wird es wütend! Diese Veränderung passt ihm nicht, und das kann erst einmal unangenehm werden. Nach einer Weile gibt es aber auf, schrumpft und verfällt in eine lauernde Warteposition. Bis es Nachschub gibt ...

Die meisten tragen so ein dominantes Monster mit sich herum und es ist etwas schwierig, es in seine Schranken zu verweisen – aber es lohnt sich! Schaffst du es, **das Monster mit diesen Tipps klein zu halten**, kannst du frei darüber entscheiden, ob du naschen möchtest oder nicht – ganz ohne Verzichtsgefühl. Dieser freie Wille ist die **süße Zuckerfreiheit!**

# Endlich zuckerfrei!

Mit Ilga Pohlmann



## Praktische Tipps!

Zuckersucht ist komplizierter, als man allgemein denkt. Sie ist nicht nur fehlende Willenskraft und zu viel Appetit. Da kann ich dir gleich schon mal die Schuld von den Schultern nehmen, die du dir vermutlich über die Jahre hinweg aufgelastet hast.

Die meisten von uns sind völlig bewusst zuckersüchtig gemacht worden, weil wir ständig und immer wieder mit versteckten Zuckern versorgt werden. Unsere heutige Lebensweise führt auf Dauer zu einem Nährstoffmangel, der uns immer wieder dazu verleitet, zu Süßem zu greifen.

Zuckersucht hat aber meistens auch emotionale Gründe, die man besser erkennen und lösen kann, wenn erst einmal die körperliche Situation verbessert wurde. Wenn der Körper nicht mehr aus Mangel süßes Essen verlangt, ist die Basis geschaffen, die Zuckersucht dauerhaft hinter sich zu lassen.

Hier gebe ich dir Tipps für verschiedene Ernährungs- und Verhaltensweisen, die dich dabei unterstützen sollen, weniger Zuckerrhunger zu haben.

# Endlich zuckerfrei!

Mit Ilga Pohlmann



@endlichzuckerfrei.de

# Stärke deinen Körper,

**Eine zuckerfreie Zeit**  
Iss mindestens 4 Wochen keinen Zucker, um deinen Körper frei davon zu machen. Kein Zucker ist oft leichter, als weniger Zucker

Meide **Fructose** so oft es geht. Das beruhigt den Appetit auf Süßes. Dir könnte sogar eine kurze Obst-Pause helfen.

Vermeide **Tafelsalz**. Es enthält kaum Nährstoffe und gilt als Nährstoffräuber. Die Alternative: Stein- oder Meersalz

Vermeide **weißes Mehl**. Es ist extrem nährstoffarm und auch ein Nährstoffräuber. Weißmehl verleitet sehr schnell zum erneuten Naschen.

Vermeide die vielen **versteckten Zucker** und fang an Etiketten zu lesen. Iss nur süß, wenn du naschen möchtest und lass dir sonst nichts unterjubeln!

Iss **vollwertig**, so abwechslungsreich und **naturbelassen** wie möglich, um deinen Körper mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Iss gute **natürliche Fette**, die dich nähren und satt machen. Dazu gehören: Kokosöl, Olivenöl und Butter.

Fang an **selber zu kochen**, damit deine Gerichte zuckerfrei und frei von unnatürlichen Zutaten sind. „Sauberes“ Essen wird dich sehr unterstützen.

Lege **Essenspausen** ein. Verdauungsfreie Zeiten sind heute nur noch selten. Das intermittierende Fasten, bei dem man ca. 14 Stunden nichts isst, kann dich auf Dauer sehr unterstützen.

Trink' **keine Säfte oder Limos**. Flüssiger Zucker geht zu schnell ins Blut und sorgt dafür, dass du bald Zuckerrhunger nachschub haben möchtest.

## Nasch-Notfall?

Klick' hier und sieh' dir das Video an. Nutze die Vorteile von EFT.

# damit er weniger Zuckerrhunger meldet!

# Das ist Zucker!

Bezeichnungen für Zucker gibt es viele, und meist haben sie biochemisch die gleiche Wirkung wie **Haushaltszucker**, der auch **Saccharose** (chemische Bindung aus Glucose und Fructose) genannt wird.

Andere Bezeichnungen für Saccharose sind:

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

Andere **Zuckerarten** sind:

**Dextrose** > Glucose  
**Fructose** – Einfachzucker, ein Bestandteil der Saccharose, natürlicher Zucker im Obst, in isolierter Form nicht unbedenklich  
**Galactose** – Baustein des Milchzuckers (Lactose), weniger süß als Saccharose  
**Glucose** – Einfachzucker, ein Bestandteil der Saccharose  
**Glucosesirup** – eingedickte Lösung

aus hydrolytisch aufgespaltener Stärke (z.B. Maisstärke)

**Glycogen** – 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  
**Isoglucose** – High Fructose Corn Sirup (HFCS), Fructose-Glucose-Sirup, Zuckersirup mit einem erhöhten Anteil an freier Fructose

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

**Lactose** – Milchzucker

**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** – Dreifachzucker aus Galactose, Glucose und Fructose; kaum süß

**Rübensirup** – eingedickter Zuckerrübensaft

**Sirupe und Dicksäfte**

**Traubenzucker** > Glucose

**Trockenglucose** – Zerstäubter und getrockneter Sirup

**Zuckeralkohole** – erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht; Insulinunabhängig, können aber zum Teil die Darmflora ungünstig beeinflussen; z.B. **Sorbitol (Sorbit)**, **Xylitol (Xylit)**, **Mannitol (Mannit)**, **Erythrit**, **Palatinin**  
**Zuckercoleur (oder -kulör)** – Karameyllösung, Lebensmittelfarbe

## Süßstoffe

Überwiegend synthetisch hergestellte, aber auch einige natürliche Verbindungen, die sich von den üblichen Zuckerarten unterscheiden.

**Acesulfam oder Acesulfam-K (E 950)** – synthetisch, Geschmack kommt den Zucker sehr nahe

**Aspartam (E 951)** – steht unter Verdacht, die Hunger- und Sättigungsregulation zu stören

**Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)** – synthetisch

**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

Fütterst du noch dein Zuckermöster?



## Endlich zuckerfrei!

Mit Ilga Pohlmann