

Katharina Kraatz

# PROJEKT Zuckerfrei

Clean Eating Bewusst genießen – Besser leben!

*h.f.*ullmann

## *Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

**b**is vor etwa fünf Jahren sah es an einem durchschnittlichen Tag auf meinem Teller so aus: Zum Frühstück gab es Früchtemüsli mit Honig, dazu ein Glas Orangensaft. Zum Mittag Salat mit Honig-Senf-Dressing, nach dem Essen Kekse zum gezuckerten Espresso. Mehr Kekse zum Tee im Nachmittagstief. Hähnchen mit Sweet-Chili-Sauce zum Abendessen, danach ein Dessert und zum Ausklang gern noch eine Schale Gummibärchen vor dem Fernseher. Über den Tag verteilt gab es noch zwei Tassen Milchkaffee mit Karamellsirup sowie einige Gläser Maracujaschorle. Und wenn der Tag nicht mein Freund oder mir einfach langweilig war, aß ich noch das eine oder andere Stückchen Schokolade oder Kuchen.

Und wissen Sie was? Vom offensichtlichen Naschkram einmal abgesehen, war ich felsenfest davon überzeugt, mich doch ziemlich gesund zu ernähren – Müsli, Orangensaft und Salat waren doch prima Lebensmittel! Was ich zu dem Zeitpunkt nicht ahnte: Ein solcher Tagesablauf brachte mir über 100 Gramm Zucker auf den Teller. Das waren mehr als 30 Stück Würfelzucker! Mengen, die heute für mich völlig unvorstellbar sind, die aber damals ganz normal waren – und die allen Statistiken zufolge für die meisten Menschen bei uns eine alltägliche Zuckermenge darstellen.

2012 stieß ich im Internet auf das Experiment einer Bloggerin, die für eine Weile auf Zucker verzichten wollte. Ich fing an, mich mit dem Themenkomplex zu beschäftigen und beschloss, den Schritt ebenfalls zu wagen – hauptsächlich, um mir selbst etwas zu beweisen. Aus den geplanten acht Wochen sind mittlerweile fünf Jahre geworden, aus dem Experiment wurde eine Lebenseinstellung, die mein Leben bereichert hat. Nicht nur, dass ich ohne Anstrengung in kurzer Zeit etwa sieben Kilo Wohlstandsspeck verlor, ich konnte das Gewicht auch problemlos halten. Meine unreine und empfindliche Haut war nach kurzer Zeit deutlich entspannter und klarer. Doch am besten war das Gefühl, viel fitter, konzentrierter und wacher zu sein. Natürlich war es nicht immer leicht, und vor allem am Anfang war eine gute Portion Durchhaltewillen vonnöten, aber die Erfolge stellten sich so rasch ein, dass ich auf dieses neue Lebensgefühl auf keinen Fall wieder verzichten wollte.

Meine Erfahrungen und Erlebnisse teilte ich auf meinem Blog und schien dabei einen Nerv zu treffen, denn die Resonanz war wirklich unglaublich.

In diesem Buch zeige ich Ihnen einen Weg zu einer deutlich zuckerreduzierten Ernährung. Neben den Fakten zum Thema Zucker steht vor allem das „Ausstiegsprogramm“ im Fokus: Schritt für Schritt hin zu einem schlankeren, gesünderen Lebensstil, den Sie nach der Anfangsphase an Ihre persönlichen Lebensumstände anpassen können. Dazu habe ich über 70 leckere Rezepte entwickelt, die Ihnen auf Ihrem Weg helfen. Es braucht keine exotischen oder teuren Zutaten, um sich gesund zu ernähren!

Leben Sie gesund und glücklich!

*Ihre Katharina Kraatz*





## Auswirkungen des Zuckerkonsums

Bei einem geringen Zuckerkonsum und einer ansonsten ausgewogenen Ernährung werden die negativen Auswirkungen des Zuckers weitestgehend aufgehoben. Zusammen mit ausreichend Bewegung und einem gesunden Lebensstil haben Fettdepots und zuckerinduzierte Krankheiten kaum eine Chance. Zu viel Zucker hat aber nicht nur für unseren Taillenumfang negative Folgen.

Zucker wirkt im Gehirn auf das sogenannte Belohnungssystem. Gelangt Zucker in den Organismus, wird der Botenstoff Dopamin freigesetzt, der ein Wohlbefinden auslöst, und in der Folge den Wunsch, dieses Glückserlebnis zu wiederholen. Sprich: Mehr Süßes zu essen. Doch mit wiederholter Zuckerezufuhr werden die Rezeptoren zunehmend unempfindlicher für Dopamin, sodass es immer höhere Zuckermengen braucht, um das gleiche Glücksgefühl zu empfinden. Übrigens: Drogen wie Nikotin oder Heroin lösen einen ähnlichen Effekt aus. Zuckersucht ist daher nicht nur ein Wort, und die Entwöhnung gleicht mitunter einem richtigen Entzug.

# Schritt 1: Langsam aussteigen

Ihr persönliches „Projekt Zuckerfrei“ startet heute! Mit diesem ersten Schritt stellen Sie die Weichen für die nächsten Wochen und Monate – und wer weiß, vielleicht sogar für viel länger? Der erste Schritt ist in zweierlei Hinsicht wichtig, denn Sie räumen sozusagen doppelt auf: zuerst im Kopf, dann im Vorratsschrank.

## Aufräumen im Kopf

Überlegen Sie, wie sich Ihr persönlicher Zuckerkonsum zusammensetzt, und seien Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich selbst. Besteht er nur aus dem leicht identifizierbaren Zucker in Form von Haushaltszucker, Schokolade oder Gummibärchen? Was ist mit verstecktem Zucker in Fruchtjoghurts, in Fertig-Müslis oder in den eingelegten Gurken? Beziehen Sie neben den Snacks die Hauptmahlzeiten mit ein, also beispielsweise das Frühstücksbrotchen mit Konfitüre oder Schokocreme, aber auch Ketchup oder sonstige Fertigsaucen zum Mittag- oder Abendessen. Und vergessen Sie die Getränke nicht! Vergleichen Sie noch einmal mit der Übersicht auf den Seiten 20 und 21.

Dann überlegen Sie, bei welchen Gelegenheiten Sie zu gezuckerten Lebensmitteln greifen. Sind Sie der Typ „Stressesser“ oder eher jemand, der bei Langeweile nascht? Brauchen Sie einen süßen Snack zu Ihrem Kaffee oder knabbern Sie beim Fernsehen Chips und Schokolade, ohne dass Sie wirklich Hunger haben?

Erstellen Sie sich zur Unterstützung eine Liste mit zwei Spalten: In die linke Spalte schreiben Sie alle zuckerhaltigen Lebensmittel, die Sie verzehren. In die rechte Spalte schreiben Sie auf, zu welchen Gelegenheiten Sie zu Süßem und Zuckrigem greifen.

Wenn Sie der Umfang Ihrer Liste erschreckt, dann sehen Sie dies als heilsamen Schock, aus dem Sie eine Extraportion Motivation ziehen. Außerdem haben Sie damit auch eine gute Übersicht all der Punkte, an denen Sie ansetzen können! Und vergessen Sie nicht: Wir leben in einem Umfeld, in dem es sehr viel einfacher ist, ungesunde, völlig übersüßte Snacks zu kaufen, als gesunde und vollwertige Lebensmittel.

## Aufräumen im Vorratsschrank

Getreu dem Motto: „Was nicht da ist, kann auch nicht gegessen werden“ gehen Sie dann Ihren Kühlschrank und die Vorratsschränke durch. Nehmen Sie jedes

# Nussmus-Sandwich mit Blaubeeren

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Für 2 Portionen**

2 Scheiben Vollkorn- oder Sauerteigbrot [z. B. Rezept Seite 75]

1 EL Nussmus, z. B. Erdnuss- oder Cashewmus

50 g Blaubeeren, frisch oder TK [aufgetaut]

■ Das Brot toasten und kurz abkühlen lassen. Die Blaubeeren waschen und trocknen, große Beeren halbieren oder mit der Gabel leicht zerdrücken.

■ Beide Scheiben mit dem Nussmus bestreichen. Eine Scheibe Brot mit den Blaubeeren belegen und die andere Scheibe darauflegen. Fest zusammendrücken und halbieren.

## Varianten

Für ein **süßeres Sandwich** belegen Sie das Brot zusätzlich mit einigen Bananenscheiben.

# Aromatisiertes Wasser

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Zeit zum Durchziehen:**  
**30 Minuten**

**Für 500 ml**

2 Scheiben Gurke

1 Scheibe Bio-Zitrone

3 Scheiben Ingwer, geschält

500 ml stilles Wasser oder Sprudelwasser

■ Die Gurken-, Zitronen- und Ingwerscheiben in einen Krug geben und mit dem Wasser auffüllen. 30 Minuten ziehen lassen.

## Varianten

Frisch und lecker schmeckt auch die Kombination aus 3 Scheiben Gurke und 1 Zweig Basilikum. Für ein **fruchtiges Wasser** geben Sie einige Scheiben Erdbeeren und 1 Zweig Minze in die Karaffe.



# Schritt 4: Stark bleiben

Ich hoffe, Sie haben sich in Ihre komplett zuckerfreie Phase eingelebt. Im Prinzip geht mit den nächsten beiden Abschnitten Schritt 3 in die Verlängerung, denn auch in Schritt 4 und 5 bleibt es bei der süßereduzierten Ernährung.

## Gelüste und Rückfälle

Auch wenn Sie wissen, dass der Schokoriegel nicht Ihr bester Freund ist, hat der Schokoriegel das noch lange nicht akzeptiert! Deswegen werden er und all seine Kumpels Ihnen Ihr Vorhaben erschweren wollen.

Ähnlich wie beim Heißhunger gibt es mehrere Möglichkeiten, diesem zu begegnen: Aussitzen, Ausweichen oder Alternativen schaffen.

Gelüste kommen unerwartet, und oft fühlt man sich diesen Attacken schutzlos ausgeliefert. Aber Gelüste gehen auch wieder! Wenn es Ihnen gelingt, dann stehen Sie es einfach durch. So banal es klingt: Tiefes Ein- und Ausatmen kann sehr hilfreich sein. Und halten Sie sich immer vor Augen, wie weit Sie es schon geschafft haben!

Wenn Ihnen das Aushalten noch schwerfällt, dann weichen Sie den Verlockungen aus, und zwar wortwörtlich. Nehmen Sie einen anderen Heimweg, wenn Sie Ihr regulärer Weg an Bäckereien, Eisdieleen oder Fastfood-Läden vorbeiführt. Bleiben Sie im Supermarkt Ihrem Einkaufszettel treu und kaufen Sie in den Randbereichen ein. Dort, an den Außenwänden des Supermarkts, befinden sich sowieso die gesünderen Produkte, also vor allem frisches Grünzeug. Meiden Sie die Schokoladen- und Keksregale weiträumig. Was Sie nicht sehen, können Sie auch nicht in Ihren Korb legen! Und falls Sie doch nach etwas greifen, drehen Sie die Verpackung um und lesen sich ganz bewusst die Nährwerte und die Inhaltsstoffe durch. Neben Unmengen an Zucker kaufen Sie mit den Süßigkeiten oft auch noch einen Haufen Konservierungsstoffe, Aromen und Zusatzstoffe. Naschkram ist wirklich selten ein naturbelassenes Produkt!

Halten Sie immer eine Alternative in Form eines gesunden Snacks parat: Gemüsesticks und ein cremiger Dip aus Avocado oder Hummus, ein gekochtes Ei oder ein paar Käsewürfel sind gute Snacks für zu Hause oder das Büro. Eine kleine Packung Nüsse oder salziges Popcorn sind prima Begleiter für unterwegs. Und die Trinkflasche nicht vergessen!

Und wenn es doch einmal passiert und Sie etwas Süßes gegessen haben? Davon geht die Welt nicht unter. Bevor Sie sich lange mit Selbstvorwürfen plagen, sehen Sie lieber mit neuer Entschlossenheit nach vorn. Zuckerreduziert zu leben ist eine Trainingssache, die nur selten sofort reibungslos funktioniert. Essen Sie in den nächsten Tagen wieder sehr bewusst und stehen Sie die möglichen Entzugerscheinungen und Gelüste durch. Verlängern Sie die obst- und süßfreie Phase gern um ein bis zwei Tage.



# Avocado-Eiscreme

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Gefrierzeit: 20 Minuten–3 Stunden**

**Für ca. 250 g Eis (2 Portionen)**

1 reife Avocado  
125 ml Kokosmilch  
2 EL Reissirup  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Kokoschips  
1 EL gehackte Pistazien [optional]

■ Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöfeln. Zusammen mit der Kokosmilch, dem Reissirup und dem Zitronensaft glatt pürieren. In die Eismaschine füllen und cremig-fest gefrieren lassen. Ohne Eismaschine in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und im Tiefkühler 2–3 Stunden gefrieren lassen, dabei etwa alle 20 Minuten kräftig durchrühren.

■ Kurz vor dem Servieren die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Das Eis auf zwei Schalen oder Gläser verteilen und mit den Kokoschips und den Pistazien bestreut servieren.

# Gefrorene Joghurt-Blaubeeren

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Gefrierzeit: 1–2 Stunden**

**Für ca. 200 g**

100 g Blaubeeren, möglichst große  
50 g griechischer Joghurt  
2 TL Reissirup [optional]  
¼ TL gemahlene Vanille

■ Die Blaubeeren vorsichtig waschen und auf Küchenkrepp trocknen lassen.

■ Den Joghurt mit dem Reissirup und der Vanille in einer Schale verrühren. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben, so dass sie komplett von dem Joghurt ummantelt sind.

■ Ein Tablett oder Schneidebrett mit einem Streifen Backpapier auslegen und die Blaubeeren darauflegen. Im Tiefkühler ca. 1–2 Stunden fest gefrieren lassen.

■ Die Blaubeeren zur Aufbewahrung in einen Gefrierbeutel umfüllen. Die Beeren halten sich im Tiefkühler ca. 2 Wochen.





Bildnachweis

Colourbox:

S. 8, 13

Fotolia

S. 14, 17

Shotshop

S. 11

alle anderen: Katharina Kraatz

© Ullmann Medien GmbH

Texte und Rezepte: Katharina Kraatz

Redaktion, Lektorat: Claudia Boss-Teichmann

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Projektleitung: Lars Pietzschmann

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovakia, 2017

ISBN 978-3-7415-2262-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)

[info@ullmannmedien.com](mailto:info@ullmannmedien.com)

[facebook.com/ullmannmedien](https://facebook.com/ullmannmedien)

[twitter.com/ullmannmedien](https://twitter.com/ullmannmedien)





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com).