

# Zuckerfrei IN 28 TAGEN



# Zuckerfrei in 28 Tagen

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>Vorteile vom Zuckerentzug .....</b>	<b>5</b>
<b>Vorbereitung auf ein zuckerfreies Leben .....</b>	<b>8</b>
Seien Sie geduldig .....	8
Nahrungsfallen vermeiden.....	9
Achten Sie auf Ihre Ernährungsweise .....	10
Räumen Sie Ihre Küche auf .....	11
Industriell und stark weiterverarbeitete Nahrungsmittel.....	11
Lebensmittel mit künstlichen Süßstoffen .....	11
Nahrungsmittel mit Zuckeralkohole.....	12
Nahrungsmittel mit einem hohen Glukose-Fruktose-Sirup-Gehalt.....	13
Lebensmittel mit zugesetzten Zucker .....	13
Wie Sie effektiv Heißhungerattacken vermeiden können.....	15
Essen Sie gesunde Fette .....	15
Putzen Sie Ihre Zähne.....	16
Setzen Sie auf Akupressur .....	16
Lenken Sie sich ab.....	16
Trinken Sie einen Kakao .....	16
<b>Das zuckerfrei-Programm .....</b>	<b>17</b>
Phase 1: Tag 1 bis 7.....	17
Phase 2: Tag 8 bis 14.....	18
Phase 3: Tag 15 bis 21.....	21
Phase 4: Tag 22 bis 28.....	22
<b>Endlich zuckerfrei .....</b>	<b>25</b>

# Einleitung

Während Zucker vor langer Zeit noch ein echtes Luxusgut war, hat er sich im Laufe der Zeit jedoch zu einer regelrechten Droge entwickelt. Zucker ist heute nicht nur überall erhältlich, sondern verbirgt sich auch in zahlreichen Lebensmitteln. Zudem scheint der Zucker in unserer heutigen Gesellschaft auch die Lösung für viele Probleme zu sein.

Der enorme Zuckerkonsum, dem wir uns fast alle unterworfen haben, führt jedoch auch zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen, die sich auf den ersten Blick nicht immer mit dem Zuckerkonsum in Verbindung bringen lassen. Wenn wir müde, ausgelaugt oder gestresst sind, versuchen wir mit Zucker unsere Gefühle wieder zu optimieren. Dabei sind die süßen Köstlichkeiten nicht nur sehr schmackhaft, sondern Zucker fördert auch die Ausschüttung von Glückshormonen. So verfallen wir dem Irrglauben, dass Zucker tatsächlich gut für uns ist. Hierbei handelt es sich nicht nur um eine falsche Annahme, sondern auch um eine gefährliche Tatsache.

Der übermäßige Konsum von Zucker kann unsere Gesundheit nachhaltig schädigen. Insbesondere der zugesetzte Zucker ist dabei sehr gefährlich. Zugesetzter Zucker bedeutet, dass dieser verschiedenen Produkten hinzugefügt wird - ähnlich wie Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Mithilfe des zugesetzten Zuckers soll sich der Geschmack eines Produktes also verbessern.

Bei all den zuckerhaltigen Produkten, die wir täglich zu uns nehmen, vergessen wir jedoch, dass unser Organismus keine großartigen Mengen an Zucker benötigt. Indem wir kontinuierlich den Zucker aus unserer Ernährung verbannen, tun wir nicht nur unserer Gesundheit etwas Gutes, sondern wir werden auch leistungsfähiger und verbessern unsere Energie und das eigene Wohlbefinden.

Doch leider ist es oftmals leichter gesagt als getan, sich zuckerfrei zu ernähren. Es gibt Menschen, die es sprichwörtlich über Nacht schaffen sich vom Zucker zu lösen und auf diesen komplett in der Ernährung zu verzichten. Nun gehören diese Menschen sicherlich zur Ausnahme. Für alle anderen müssen Alternativen her. Und genau solch eine Alternative ist dieses Buch.

Sie werden also auf den folgenden Seiten nicht nur erfahren, welche Vorteile sich für Sie durch eine zuckerfreie Ernährung ergeben, sondern Sie bekommen auch Schritt für Schritt erklärt, wie Sie den Zucker immer weiter aus Ihrer Ernährung entfernen können, um am Ende ganz ohne diese legale Droge leben zu können.

## Vorteile vom Zuckerentzug

Da sich Zucker in fast allen Lebensmitteln befindet, die wir heute im Supermarkt kaufen können, ist es sicherlich nicht ganz so einfach diesem abzuschwören. Fakt ist jedoch, dass Zucker wesentliche Auswirkungen auf unseren Körper haben kann. Nicht selten wird im Zusammenhang mit Zucker auch von einer regelrechten Abhängigkeit gesprochen. Doch genau diese Abhängigkeit konnte bereits von verschiedenen Ernährungswissenschaftlern, Psychologen und Hirnforschern bestätigt werden. Zucker ruft in unserem Gehirn eine Art Belohnungseffekt hervor. Dieser Effekt ist vergleichbar mit dem Konsum von Rausch- oder Betäubungsmitteln. Entsprechend ist es also gar nicht so abwegig in Bezug auf Zucker auch von einer Droge zu sprechen.

So kann es bei übermäßigem Zuckerkonsum nicht nur zu unangenehmen, sondern auch zu gesundheitsgefährdenden Folgen kommen. Vor allem Probleme des Magen-Darmtraktes wie zum Beispiel Durchfall, Verstopfung, Krämpfe oder Blähungen sind beim übermäßigen



Verzehr von Zucker zu beobachten. Wer ständig und viel Zucker zu sich nimmt, erhöht zudem das Risiko, dass der gesamte Organismus anfälliger für Infektionskrankheiten wird. Durch Zucker werden die Immunabwehrkräfte immer schwächer und können entsprechend Bakterien

oder andere Krankheitserreger nicht mehr optimal abwehren.

Es gibt eine Vielzahl von gesundheitlichen Folgen, die durch den hohen Konsum von Zucker verursacht werden können. Dazu gehören beispielsweise:

- Energie- und Antriebslosigkeit
- Depressionen
- Ermüdungserscheinungen
- Angstzustände und innere Unruhe
- Pilzbefall, besonders von Hefepilzen
- Schlafstörung oder eine verminderte Schlafqualität
- Konzentrationsprobleme
- Nervosität
- Hauterkrankung
- Haarausfall
- Menstruationsbeschwerden.

Dies sind jedoch nur einige gesundheitliche Folgen, die durch den enormen und ständigen Verzehr von Zucker verursacht werden. Mithilfe einer zuckerfreien Ernährung können Sie also beispielsweise diese und viele weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen verhindern.

Aber eine zuckerfreie Ernährung bringt nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf das gesamte Leben. Lassen Sie uns einen Blick auf die positiven Aspekte werfen, die eintreten werden, wenn Sie damit beginnen den Zucker aus Ihrem Leben zu verbannen:

- Sie werden ein besseres und natürliches Sättigungsempfinden haben!
- Sie werden ein echtes Verlangen nach Essen spüren!
- Sie werden mit Stress besser umgehen können!
- Sie werden feststellen, dass sich Ihr Geschmackssinn deutlich verbessert!

- Sie werden nicht das Gefühl haben auf etwas verzichten zu müssen, wenn Sie keine Süßigkeiten mehr zu sich nehmen!
- Sie werden leichter abnehmen!
- Sie werden nicht ständig auf der Suche nach etwas Süßem sein!

Die Gesundheit ist das größte Gut des Menschen. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein,



sich vor Augen zu führen welche gesundheitlichen Vorteile eine zuckerfreie Ernährung mit sich bringt. Denn oftmals ist uns gar nicht bewusst, wie sehr und mit welchem enormen Einfluss Zucker unsere Gesundheit nachhaltig beeinflussen kann.

Wenn Sie sich dazu entscheiden, sich ab sofort zuckerfrei zu ernähren, werden Sie in den Genuss der folgenden gesundheitlichen Vorteile kommen:

- Sie vermindern Ihr Kariesrisiko!
- Sie verbessern Ihre Blutfett- und Leberwerte!
- Sie mindern das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Arteriosklerose!
- Sie optimieren die Verdauungsprozesse, da die guten Darmbakterien optimale Bedingungen zum Wachstum erhalten!
- Sie stärken Ihre Immunabwehrkräfte!
- Sie senken das Krebsrisiko!
- Sie verhindern die Vermehrung von Hefepilzen!

## Vorbereitung auf ein zuckerfreies Leben

Bei all den genannten Vorteilen und den Nachteilen, die der Konsum von Zucker auf das Leben und die Gesundheit haben kann, sollte die Entscheidung sehr leicht fallen sich ab jetzt zuckerfrei zu ernähren. Bevor Sie sich jedoch auf dieses Programm einlassen, gibt es einige Punkte, die Sie berücksichtigen sollten.

Und genau auf diese möchte ich nun eingehen. Bis sich der Körper komplett vom Zucker entwöhnt hat, dauert es in der Regel acht Wochen. Die in diesem Buch angestrebten 28 Tage sind jedoch nicht nur die Schwierigsten, sondern ebenen auch den Weg in ein erfolgreiches, zuckerfreies Leben.

Entsprechend sollten Sie behutsam an das Programm herangehen. Geben Sie sich und Ihren Körper ausreichend Zeit und haben Sie vor allem Geduld. Versuchen Sie in der ersten Zeit möglichst nur wenig Zucker zu sich zu nehmen. Seien Sie vor allem bei Agavendicksaft, Obst und Honig vorsichtig. Zu Beginn des Zuckerverzichtes werden Sie sich unter Umständen schwach und schlecht fühlen. Das ist aber vollkommen normal. Diese Beschwerden werden relativ schnell vergehen und sind als Zeichen zu deuten, dass sich der Körper langsam vom Zucker entwöhnt. Nach 28 Tagen wird es Ihnen überhaupt nicht mehr schwerfallen auf Zucker zu verzichten bzw. werden einige Prozesse vollkommen unbewusst ablaufen.

**Seien Sie geduldig**

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie während der 28 Tage sehr nachsichtig mit sich und Ihrem eigenen Körper umgehen. Wenn etwas mal nicht so laufen sollte, wie Sie es sich vorgestellt haben, sollten Sie sich auf keinen Fall bestrafen oder schlecht mit sich selbst umgehen.

Sich etwas zu verbieten oder aufzuzwingen führt nur dazu, dass sich auch Ihre Stimmung verschlechtert. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, dass Sie die Entscheidung für dieses Programm selbst treffen. Sie müssen den bewussten Entschluss getroffen haben,

sich zuckerfrei ernähren zu wollen. Lassen Sie sich auf keinen Fall von anderen dazu überreden und fühlen Sie sich auch nicht unter Druck gesetzt, den Zucker aus Ihrer Ernährung zu verbannen. Das eigene Mindset und die damit verbundenen Gedanken und Emotionen haben einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg des Programms.

### Nahrungsfallen vermeiden

Vor und während des Programmes sollten Sie auf keinen Fall Nahrungsmittel hamstern. Haben Sie immer im Hinterkopf, dass Sie nichts essen können, was nicht da ist. In Vorbereitung auf das Programm sollten Sie auf folgende Lebensmittel verzichten und diese grundsätzlich aus Ihrem näheren Umfeld entfernen:

- Gebäck, Kuchen und Kekse
- Eiscreme
- Nachspeisen
- Süßigkeiten
- Süßstoffe
- Weißmehlprodukte
- Fast-Food
- Fertigprodukte
- Fruchtsäfte und Softdrinks.



Unter Umständen kann es sich auch lohnen, wenn Sie zusammen mit anderen in das zuckerfreie Leben starten. Vielleicht hat Ihre Familie oder auch der Freundeskreis Lust Sie bei diesem Vorhaben zu unterstützen. So fällt das Durchhalten nicht nur leichter, sondern Sie können auch gemeinsam neue Gerichte ausprobieren.

Zusätzlich sollten Sie sich angewöhnen beim Einkaufen die Zutatenliste der Nahrungsmittel genau durchzulesen. Beginnen Sie damit die Nährwerttabellen zu studieren. Alle Lebensmittel, in denen Zucker oder Zuckerersatzstoffe wie Glukose, Saccharose, Fruktose, Glukosesirup, Maltodextrin, Maltose oder auch Dextrose enthalten sind, sollten nicht in Ihrem Einkaufswagen landen.

## Achten Sie auf Ihre Ernährungsweise

Stattdessen setzen Sie auf frische und natürliche Lebensmittel. Versuchen Sie während der kommenden 28 Tage möglichst frisch und selbst zu kochen. So haben Sie die Kontrolle über die verwendeten Zutaten und wissen zudem ganz genau, was Sie zu sich nehmen. Wichtig ist zudem, dass Sie regelmäßig essen. Am Tag sollten Sie also drei Hauptmahlzeiten und zwei gesunde Snacks zu sich nehmen. Auf diese Weise bleibt Ihr Blutzucker auf einem konstanten Level und so lassen sich auch die gefürchteten Heißhungerattacken vermeiden.

In Ihrer täglichen Ernährung sollten vor allem Proteine eine entscheidende Rolle spielen. Denn diese sind für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl verantwortlich. Eine proteinreiche Ernährung sorgt zudem dafür, dass der Muskelaufbau optimiert und erhalten wird. Aber vor allem haben Proteine den Vorteil, dass sich durch sie Heißhungerattacken auf Süßes vermeiden lassen.

In Bezug auf das Zuckerverlangen können Sie auch auf bestimmte Gewürze setzen. So gibt es Vertreter, die Heißhungergefühle verhindern, da auf diese Weise der Blutzuckerspiegel in Balance gehalten wird. Zu empfehlen sind in diesem Fall:

- Muskat
- Süßholzwurzel
- Chili
- Nelkenpulver
- Vanille
- Zimt
- Koriander
- Maca
- Lucuma
- Kardamom
- Rohkacao.

## Räumen Sie Ihre Küche auf

Bevor Sie sich auf das Programm einlassen und beginnen sich zuckerfrei zu ernähren, sollten Sie Ihren Fokus auf Ihre Küche lenken. Indem Sie Ihre Küche aufräumen und ausmisten, schaffen Sie die entsprechenden Rahmenbedingungen, um das Ziel **Zuckerfrei zu leben** auch erreichen zu können. Alle Zuckerprodukte sollten demnach aus der Küche verschwinden. Doch was genau sollte nun nicht mehr in Ihrer Küche zu finden sein?

## Industriell und stark weiterverarbeitete Nahrungsmittel

Bei vielen dieser Produkten ist Zucker ein essenzielles Konservierungsmittel und dient zudem auch als Geschmacksträger. Das Fatale ist jedoch, dass der Zucker auf den ersten Blick nicht gleich zu erkennen ist. Aber auch in Tiefkühlpizza, Wurstwaren, Salzstangen, Essiggurken, Chips, Frischkäse oder Rotkohl ist Zucker enthalten. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie sich wirklich die Zutatenlisten der Nahrungsmittel genau durchlesen und entsprechend zuckerhaltige Produkte eliminieren.

## Lebensmittel mit künstlichen Süßstoffen

Auch Nahrungsmittel mit künstlichen Zuckeraustauschstoffen sollten ab sofort aus der Küche verbannt und nicht wieder eingekauft werden. Zu den bekanntesten Zuckeraustauschstoffen gehören:

- Saccharin
- Sucralose
- Acesulfam K
- Aspartam
- Steviolglycoside.

All diese Stoffe werden in chemischen Verfahren hergestellt und haben eine deutlich stärkere Süßkraft als herkömmlicher Haushaltszucker. Entsprechend dienen sie auch als Geschmacksträger vor allem in kalorienarmen Getränken und Süßspeisen. Der süße Geschmack und die wenigen Kalorien sorgen jedoch dafür, dass die körpereigenen Stoffwechselprozesse durcheinandergeraten. In Studien konnte bereits belegt werden, dass Zuckeraustauschstoffe ungesund sind und fatale Wirkungen auf den menschlichen Organismus haben.

### Nahrungsmittel mit Zuckeralkohole

Von Natur aus kommen Zuckeralkohole in Käse und Obst vor. Aber auch diese werden in aufwändigen chemischen Verfahren produziert und zum Süßen von kalorienarmen Müsliriegel, Backwaren, Schokolade, Bonbons, Aufstrichen und Limonaden verwendet.

Unser Körper hat allerdings Schwierigkeiten diese Zuckeralkohole zu verwerten. Werden sie in übermäßigen Mengen konsumiert, können sich als Folge beispielsweise unangenehme Bauchschmerzen einstellen. Zusätzlich haben die Zuckeralkohole eine abführende Wirkung. Bei Nahrungsmitteln sollten Sie deshalb auf der Zutatenliste nachfolgenden Zuckeralkoholen Ausschau halten:

- Xylit oder auch Birkenzucker **E967**
- Sorbit **E420**
- Erythrit **E968**
- Mannit **E421**
- Maltit **E965**
- Lactit **E966**

## Nahrungsmittel mit einem hohen Glukose-Fruktose-Sirup-Gehalt

Geschmacklich wird dieser künstlich hergestellte Sirup kaum vom herkömmlichen



Haushaltszucker unterschieden. Allerdings ist in diesem Fall eine deutlich stärkere Süßkraft als im normalen Zucker vorhanden. Für die Industrie ergibt sich jedoch der Vorteil, dass der Sirup deutlich günstiger ist als normaler Zucker. Und so wird dieser auch als Zuckerersatz in vielen industriell-hergestellten Nahrungsmitteln verwendet.

Zu finden ist der beispielsweise in Kuchen, Limonaden und Schokoriegeln. Nicht nur das Gewicht, sondern auch unsere Gesundheit im Allgemeinen leidet darunter, wenn wir zu viel von diesem Sirup zu uns nehmen.

## Lebensmittel mit zugesetztem Zucker

Fakt ist, dass es nicht immer offensichtlich erkennbar ist, dass in Produkten und Lebensmitteln Zucker enthalten ist. In Nahrungsmitteln wie Gummibärchen, süßen Backwaren oder Schokolade ist grundsätzlich immer zusätzlicher Zucker enthalten. Aber auch in Ketchup, Cornflakes, Müslimischungen, Fruchtriegeln, Soßen und Fruchtjoghurt lässt sich zugesetzter Zucker finden. Deshalb müssen Sie auch in diesem Fall die Zutatenlisten der Nahrungsmittel genau studieren.

In diesem Zusammenhang ist es unerlässlich, dass Sie die Aufschriften auf den Produkten richtig verstehen. So lassen sich zahlreiche Lebensmittel in den Supermarktregalen finden, die als **zuckerarm**, **zuckerfrei**, **zuckerreduziert** oder **ohne Zucker** deklariert werden. Doch was genau bedeuten diese Aufschriften?

### **Zuckerarm:**

Produkte, mit dieser Aufschrift dürfen pro 100 Gramm maximal 5 Gramm Zucker enthalten. Getränke hingegen dürfen pro 100 Milliliter nicht mehr als 2,5 Gramm Zucker enthalten.

### **Zuckerfrei:**

Nahrungsmittel, die als zuckerfrei gekennzeichnet sind, können pro Gramm des jeweiligen Nahrungsmittel 0,5 Gramm Zucker enthalten.

### **Zuckerreduziert**

Bei diesen Produkten ist der Ein- und Zweifachzuckergehalt gegenüber anderen Nahrungsmitteln um 30 Prozent geringer.

### **Ohne Zuckerzusatz**

Lebensmittel mit dieser Aufschrift dürfen garkeinen zugesetzten Einfach- und Zweifachzucker enthalten. Auch sonstige Zusätze oder Austauschstoffe mit einer süßen Wirkung dürfen bei diesen Produkten nicht zu finden sein.

Besonders vorsichtig sollten Sie jedoch bei Lebensmitteln sein, die die Kennzeichnung tragen „**mit natürlicher fruchtsüße**“ oder „**mit der Süße aus natürlichen Früchten**“. Diese Produkte sind meist mit künstlich hergestellter Fruktose versetzt.

Mittlerweile müssen bei allen Nahrungsmitteln die enthaltenen Zutaten sichtbar aufgelistet sein. Dazu lassen sich auf den Produkten Zutatenlisten und Nährwerttabellen finden. Dabei gilt eine absteigende Reihenfolge. Das Produkt, das ganz oben auf der Liste steht, ist in hoher Menge in dem Produkt enthalten.

Allerdings gibt es in Bezug auf den Zucker und den Zutatenlisten beziehungsweise Nährwerttabellen einen kleinen Stolperstein. Denn nicht immer ist Zucker auch als solcher angegeben. Zucker kann in der Lebensmittelindustrie unterschiedliche Namen haben, die grundsätzlich darauf abzielen den Verbraucher in die Irre zu führen.

Mit einem einfachen Trick können Sie aber selbst den bestverstecktesten Zucker in Lebensmitteln ausfindig machen. Sie müssen lediglich bei den Zutatennamen und Bezeichnungen nur auf die Endung achten:

- „-ose“
- „-sirup“
- „-zucker“
- „-dicksaft“

deuten immer auf ungesunden Zucker hin.

Sie sehen also, es gibt wirklich einige wichtige Punkte, auf die Sie sich vorbereiten müssen, bevor Sie das Zuckerfrei-Programm starten. Und zu einer guten Vorbereitung gehört auch, sich auf mögliche Heißhungerattacken einzustellen. Zum Glück lassen sich auch für diesen Notfall die passenden Tipps finden.

#### Wie Sie effektiv Heißhungerattacken vermeiden können

Es ist sicherlich nicht ganz so einfach, dem Zucker einfach so abzuschwören. Und unter Umständen werden sich vor allem zu Beginn des Programms mögliche Heißhungerattacken zeigen. Diesen sollten Sie jedoch nicht nachgeben. Mithilfe der folgenden Tipps können Sie gekonnt auf eine solche Attacke reagieren und den Heißhunger unterdrücken.

#### Essen Sie gesunde Fette

Wenn Sie Heißhunger auf Süßigkeiten haben, können Sie eine Handvoll Nüsse, eine halbe Avocado oder auch ein kleines Käsestückchen essen. Grundsätzlich eignen sich Nüsse und Samen ganz hervorragend auch als gesunder Snack für zwischendurch.

## Putzen Sie Ihre Zähne

Was sich im ersten Moment vielleicht ein wenig komisch anhört, kann jedoch den Heißhunger ganz leicht vertreiben. Sie sollten dabei aber vor allem eine Zahnpasta mit frischem Pfefferminzgeschmack verwenden. Sofern Sie also Heißhunger verspüren, sollte Sie Ihr Weg ins Badezimmer führen.



## Setzen Sie auf Akupressur

Akupressur kann ebenfalls dabei helfen Heißhungerattacken zu Akupressur. Drücken Sie dafür Ihren Zeigefinger für 15 bis 20 Sekunden auf das Oberlippen-Grüppchen. Dies ist der Akupressurpunkt für unerwünschte Heißhungerattacken.

## Lenken Sie sich ab

Heißhungerattacken lassen sich am besten durch Ablenkung vermeiden. Wenn Sie also den Drang nach etwas Süßem verspüren, können Sie einfach einen kleinen Spaziergang unternehmen oder vielleicht auch ein kleines Workout absolvieren. Auf diese Weise werden Sie auf andere Gedanken gebracht und die Heißhungerattacke löst sich in Luft auf.

## Trinken Sie einen Kakao

Wenn Sie beispielsweise Lust auf Schokolade haben, können Sie sich 200 Milliliter Mandelmilch erwärmen und in diese rohen Kakao geben. Würzen Sie das Ganze mit etwas Zimt und nehmen Sie sich eine kleine Schokoladenauszeit. So bekommen Sie Ihre Schokolade, nehmen aber keinen Zucker zu sich.

Alternativ können Sie bei Heißhunger auch ein Glas Wasser oder eine Tasse Ingwertee trinken. Auch auf diese Weise füllen Sie Ihren Magen und wirken der ungeliebten Attacke entgegen.

## Das zuckerfrei-Programm

Da wir jetzt schon so viel davon gesprochen haben, dass Sie mit einfachen Möglichkeiten Ihren Zuckerkonsum reduzieren können, ist es nun an der Zeit explizit auf das Programm einzugehen. Im weiteren Verlauf finden Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der sie effektiv innerhalb von 28 Tagen in ein zuckerfreies Leben starten können.

### Phase 1: Tag 1 bis 7

Die erste Woche des Programms ist davon geprägt, dass Sie Ihren Zuckerkonsum kräftig einschränken. Die Veränderungen sind in diesem Fall noch einfach und relativ unkompliziert. Vermeiden Sie es, den Zucker von einem Tag auf den anderen komplett aus Ihrem Leben zu verbannen. Gönnen Sie Ihrem Körper stattdessen eine kurze Entwöhnungszeit.

Strenge Verbote führen meist zu einem ausgeprägten inneren Widerstand. Wenn Sie sich also von jetzt auf gleich verbieten alle zuckerreichen Produkte zu essen, werden Sie nur noch mehr Appetit darauf haben und das Verlangen danach wird umso größer. Ihre Gedanken werden sich also nur noch um Zucker und Lebensmittel kreisen, die diesen enthalten. Auf diese Weise werden Sie Ihr Ziel wahrscheinlich nicht erreichen.

Stattdessen beginnen Sie ab dem ersten Tag damit weniger Zucker zu konsumieren. Ist weniger Zucker in Ihrem Körper, wird Ihnen auch der Verzicht leichter fallen. In diesem Zusammenhang ist auch die Vorbereitung entscheidend. Je besser Sie sich auf das Programm vorbereiten, umso weniger werden Sie mit Heißhungerattacken zu kämpfen haben.

Tag 1 bis 7 besteht also daraus weniger raffinierte Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehlprodukte, Kuchen oder Gebäck zu sich zu nehmen. Achten Sie in dieser Phase darauf, was Sie täglich essen und tauschen Sie die schlechten Nahrungsmittel gegen Gute aus.

Anstatt auf ein Dessert nach der Mahlzeit zu setzen, können Sie nun ein kleines Stück Käse essen.

Wenn Sie Ihren Kaffee oder Tee bisher mit Zucker getrunken haben, dann sollten Sie die Menge jetzt halbieren. Statt Limonaden oder Fruchtsäfte zu trinken, greifen Sie nun zu Wasser und ungesüßten Tees.

Ihr Frühstück besteht jetzt nicht mehr aus fertigen Müslimischungen, sondern beispielsweise aus Spiegelei oder Rührei. Und anstatt sich Marmelade oder einen anderen süßen Brotaufstrich auf das Brötchen zu streichen, können Sie Humus oder auch Avocadoscheiben verwenden.

## Phase 2: Tag 8 bis 14

Ein drastischer Nahrungsverzicht ist von unserem menschlichen Organismus eigentlich



nicht vorgesehen. Bei einer Fastenkur beispielsweise gerät der Körper in einen sogenannten Hungerstoffwechsel.

Dem Körper wird auf diese Weise ein Notzustand signalisiert. Es werden bestimmte Hormone ausgeschüttet und Mechanismen

aktiviert, die das Überleben weiterhin sicherstellen. Führen wir unserem Körper also zu wenig Nahrung zu, tritt der Überlebensinstinkt in Kraft. Wir versuchen also zwanghaft nach einer weiteren Nahrungszufuhr zu suchen. Jede zugeführte Kalorie wird der Körper als Vorrat für eine erneute Notsituation einlagern.

Deshalb spielt auch bei diesem Programm eine ausgewogene und vollwertige Ernährung eine wichtige Rolle. Integrieren Sie in Ihren Speiseplan hochwertige Proteine, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate und keinen ungesunden Zucker.

Achten Sie immer darauf, dass alle Lebensmittel, die Sie aus Ihrer Ernährung verbannen auch durch richtige Alternativen ersetzt werden. Vor allem in Bezug auf die psychologische Wirkung ist dies von entscheidender Bedeutung. So wird Ihnen der Verzicht auf Zucker nicht allzu schwerfallen und Sie werden weniger frustriert sein.

Aus diesem Grund sollten Sie in dieser zweiten Phase vor allem gute Fette und Eiweiße zu sich nehmen. Das Weglassen des ungesunden Zuckers sollte durch das Integrieren von hochwertigen Proteinen und unverarbeiteten Fetten komplettiert werden. Integrieren Sie beispielsweise Eier, Käse, Nüsse oder auch Kokosnuss in Ihre Ernährung.

Proteine und gute Fette sorgen dafür, dass das Verlangen nach Süßem weniger wird. Alle süßen Snacks, die Sie sonst zu sich nehmen, sollten Sie durch eine proteinreiche Zwischenmahlzeit, beispielsweise eine Handvoll Nüsse oder griechischen Joghurt, ersetzen.

Grundsätzlich werden viele Fette von unserem Organismus benötigt, da diese lebensnotwendig sind und unter anderem unsere Immunabwehr stärken und auch für gesunde Verdauungsprozesse sorgen. Aber auch Stoffwechselforgänge werden durch die richtigen Fette optimiert. Diese haben zudem eine antioxidative Wirkung und helfen dem Körper dabei sich von Giftstoffen und Schwermetallen zu befreien. Entsprechend sollten Sie vor allem diese guten Fette in Ihrer Ernährung integrieren. Doch wie geht das jetzt am besten?

In der Küche sollten Sie zum Braten beispielsweise Kokosöl verwenden. Dieses enthält gesättigte und sehr stabile Fettsäuren, die ihre Molekülstruktur auch bei starker Hitzezufuhr und sehr hohen Temperaturen nicht verändern. Zusätzlich besitzt Kokosöl eine antivirale und antibakterielle Eigenschaft.

Wenn Sie nur bei mäßiger Hitze kochen, können Sie auch Olivenöl verwenden. Dieses ist jedoch nicht temperaturresistent und sollte entsprechend auch nicht zum Braten oder Backen verwendet werden. Olivenöl oder auch Walnussöl können Sie hervorragend für die Zubereitung von Salaten verwenden.

In Ihrer Ernährung sollten Sie zudem auch tierische Fettquellen integrieren. Denn dieses, sowie auch das tierische Eiweiß, ähneln von der Struktur her dem Menschlichen und kann von unserem Organismus entsprechend leicht und schnell aufgenommen sowie besser verwertet werden.

Achten Sie bei Milch und Milchprodukten darauf, dass diese den vollen Fettgehalt haben. Wird den Produkten das Fett entzogen, geht die natürliche Form der Nahrungsmittel verloren. Das bedeutet auch, dass viele Vitamine und wertvolle Enzyme in den Produkten nicht mehr vorhanden sind. Diese werden vom Körper aber beispielsweise bei der Aufspaltung der Laktose benötigt.

Hingegen sollten Sie Öl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vermeiden. Dazu gehören:

- Distelöl
- Sonnenblumenöl
- Maiskeimöl
- Sojaöl
- Rapsöl.

Verzichten sollten Sie aus gleichem Grund auch auf frittierte Lebensmittel und Margarine.

### Phase 3: Tag 15 bis 21

In dieser Phase geht es vor allem darum den Zuckerkonsum noch weiter zu beschränken. Verzichten sollten Sie vor allem auf Fruchtsäfte, da sich in diesen Fruchtzucker befindet. Bedenken Sie in diesem Fall, wenn Sie flüssigen Zucker zu sich nehmen, gelangt dieser noch schneller in den Blutkreislauf und somit auch in die Leber. Diese muss also relativ schnell ihren Aufgaben nachkommen und das wiederum führt dazu, dass sie einen Großteil der aufgenommenen Zuckermenge in Fett umwandelt. Daraus kann beispielsweise eine Insulinresistenz entstehen.

Zusätzlich sollten Sie in der dritten Phase auch vermehrt auf den Verzehr von Milchzucker, also Laktose verzichten. Dieser ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten. Greifen Sie stattdessen zu



Milchalternativen wie beispielsweise:

- Sojamilch
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Reismilch.

Aber auch bei diesen Alternativen sollten Sie darauf achten, dass Sie zuckerfreie Varianten kaufen.

#### Phase 4: Tag 22 bis 28

Mit dem Beginn dieser Phase haben Sie es auch geschafft und sind nun kurz davor ein zuckerfreies Leben zu führen. Sollten Sie an Tag 22 noch nicht bereit sein, komplett darauf zu verzichten, wiederholen Sie die Phasen 1 bis 3 noch einmal.

Mit Beginn dieser vierten Phase gewöhnen Sie Ihren Geschmackssinn endgültig die Süße ab. Das bedeutet auch, dass Heißhungerattacken ab jetzt keine Chance mehr haben. Wichtig ist, dass Sie sich aber auch in dieser Phase Schritt für Schritt herantasten.

Es ist nicht das Ziel dieser Phase, dass Sie nie wieder Zucker zu sich nehmen sollen. Vielmehr sollte sich ein besseres Geschmacksempfinden für die natürliche Süße von Nahrungsmitteln entwickeln. Sie sollten nach Beendigung der Phase in der Lage sein, Ihre Lebensmittel bewusster auszuwählen.

Werden Sie sich beispielsweise darüber bewusst, dass es verschiedene Mehlsorten gibt, die eine unterschiedliche Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben. Somit kann schon bei der Wahl des Mehls eine mögliche Heißhunger Attacke auf süße Nahrungsmittel ausgeschlossen werden.

Zusätzlich sollten Sie beachten, dass stärkehaltiges Gemüse den Zuckerentzug beschweren kann. Der Grund dafür ist der süßliche Geschmack, der das Gehirn stark an herkömmlichen Zucker erinnert. Sie sollten aber langfristig gesehen Vollkornprodukte und stärkehaltige Gemüsesorten nicht komplett aus Ihrem Ernährungsplan entfernen. Unser Organismus braucht diese Nahrungsmittel! Sie sind reich an essenziellen Mineralien und Vitaminen und besitzen zudem wertvolle Antioxidantien.

Damit Sie das Ziel dieses Programmes jedoch erreichen, können Sie diese Lebensmittel kurzzeitig streichen. Das sollte Sie auch nicht weiter beunruhigen, da es zahlreiche köstliche Nahrungsmittel und Gemüsesorten gibt, die kaum Stärke enthalten und entsprechend auch ohne Reue gegessen werden können. So können Sie beispielsweise auf Kerne, Samen, Nüsse, Quinoa und Amaranth setzen.

Bei den Milchprodukten dürfen Sie weiterhin Eier, Fleisch, Fisch und griechischen Joghurt zu sich nehmen.

Wenn nicht schon geschehen, sollten Sie spätestens in der vierten Phase damit beginnen, auf Alkohol komplett zu verzichten. Dieser ist nicht nur reich an Kalorien und Zucker, sondern wird Sie auch vermehrt in Versuchung führen zu ungesunden und zuckerreichen Nahrungsmitteln zugreifen. Entsprechend sollten also auch in dieser Phase alle alkoholischen Getränke gemieden werden.

Achten Sie in den kommenden Tagen zusätzlich darauf bei pflanzlichem Milchersatz die Zutatenliste genau zu lesen. Mandelmilch oder Sojamilch sind oftmals unnötig mit Zucker versetzt.

Auch auf die folgenden Lebensmittel sollten Sie komplett innerhalb der nächsten Tage verzichten:

- Trockenobst
- Frische Früchte
- Marmelade, auch ohne Zuckerzusatz
- Fruchtjoghurt
- Fruchtbuttermilch
- Müsliriegel
- Müslimischungen
- Schokolade
- Softdrinks
- Agavendicksaft
- Kokos- und Palmzucker
- Gewürze und Würzmittel mit zugesetztem Zucker wie beispielsweise Grillsoßen, Ketchup und Balsamico-Essig.

Grundsätzlich sollten Sie in der vierten Phase darauf achten, dass alle Produkte, die Sie essen möchten, pro 100 Gramm nicht mehr als maximal 6 Gramm Zucker enthalten.

Trinken Sie zudem Flüssigkeiten wie Kaffee, Wasser oder Tee ohne Zucker. Bei Milchprodukten sollten Sie vor allem in der Nährwerttabelle auf den Zuckeranteil achten. Manche Milchprodukte enthalten pro 100 Milliliter bis zu 4,7 Gramm Milchzucker. Alles was darüber geht, gilt als zugesetzter Zucker und sollte entsprechend gemieden werden.

Auch beim Gemüse müssen Sie jetzt genauer hinschauen. Während eine frische Tomate beispielsweise rund 5 Gramm Zucker enthält, das wären etwa 1 ½ Teelöffel, sind getrocknete Tomaten mit zusätzlichem Zucker versetzt. Entsprechend können getrocknete Tomaten auch mit Trockenfrüchten gleichgesetzt werden. Grund dafür ist das Trocknungsverfahren, bei dem der Zucker im Gemüse hochkonzentriert wird. Durch das Essen dieser Nahrungsmittel steigt der Blutzuckerspiegel stärker an. Getrocknete Produkte sind deshalb gänzlich zu vermeiden.

## Endlich zuckerfrei

Grundsätzlich sollten Sie immer bedenken, dass dieses Programm nicht darauf abzielt, dass Sie nie wieder Zucker zu sich nehmen oder den Zucker komplett aus Ihrem Leben verbannen müssen. Es geht lediglich darum, den Körper von übermäßigem Zucker zu reinigen. Mithilfe des Programmes soll Ihr Gespür dafür verbessert werden, was Ihr Körper braucht und was ihm guttut.

Der ständige Konsum von Zucker führt zu einem regelrechten Teufelskreis innerhalb unseres Organismus. Es kommt zu Blutzuckerspitzen, Insulinausschüttung, Blutzuckerabfällen und Heißhungerattacken. Und genau dieser Teufelskreis soll mit dem Programm durchbrochen werden. Denn unser Körper ist durch diesen nicht in der Lage echten Hunger wirklich wahrzunehmen oder die eigenen Gelüste zu kontrollieren.

Wenn Sie am Ende des Programms Gefallen daran gefunden haben, sich zuckerfrei zu ernähren, können Sie dies natürlich beibehalten. Denn wie bereits erwähnt benötigt unser Körper Zucker nicht um lebensnotwendige Funktionen und Prozesse am Laufen zu halten.

Schwächeerscheinungen, Schwindelgefühle oder auch Müdigkeit können vor allem in der



ersten Phase der Entgiftung auftreten. Vielleicht werden Sie auch Schmerzen in den Gelenken oder Nieren verspüren - all diese Symptome sind jedoch nicht weiter besorgniserregend und signalisieren lediglich, dass der Körper sich in einer aktiven Entgiftung befindet. Der Organismus reinigt sich effizient von Schlacken und anderen schädlichen Ablagerungen. Um diesen Prozess noch weiter zu unterstützen,

sollten Sie vor allem warmes Wasser und Kräutertees trinken.

Für den Erfolg ist es zudem auch wichtig, dass Sie sich selbst nicht allzu viele Nahrungsmittel verbieten. Dieses Programm ist auch eine hervorragende Möglichkeit sich mehr mit den gesunden und guten Nahrungsmitteln zu beschäftigen. Ernähren Sie sich vollwertig, ausgewogen und bunt. So sind Sie nicht nur satt, sondern auch mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Auf diese Weise wird auch Gelüsten nach Zuckersünden vorgebeugt.

Während des Programmes können Sie Ihre Darmflora mit sogenannten Superfoods unterstützen. Dazu gehören beispielsweise Lein- und Chiasamen. Diese haben nicht nur eine sättigende Wirkung, sondern sind auch reich an Eiweiß und verhindern ein unangenehmes Völlegefühl. In Bezug auf diese Samen sollten Sie aber eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht vernachlässigen, damit die Superfoods im Darm auch quellen können.

Zusätzlich gibt es noch ein weiteres Superfood, das Sie effektiv für das Programm nutzen können. Es handelt sich hierbei um Zimt. Das Gewürz reguliert effektiv den Blutzuckerspiegel und bremst auf diese Weise die Lust auf zuckerreiche Produkte. Sie können Beispiel in Ihre warmen Getränke Zimt hinzugeben, sollten aber darauf achten, dass Sie am Tag nicht mehr als zwei Teelöffel zu sich nehmen.