



# DAS SÜSSE LEBEN – OHNE ZUCKER

## WAS IST EIGENTLICH ZUCKER?

**B**ei Zucker denkt man meist an das weiße, süßschmeckende Pulver. Dieser Kristall- oder Haushaltszucker besteht zu 50 Prozent aus Fruchtzucker (Fruktose) und zu 50 Prozent aus Traubenzucker (Glukose). Er wird aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr gewonnen und versüßt einem das Leben. Oder doch nicht?

Zucker hat über 100 Namen: Apfelfeldsafft, Dextrose, Farin, Fruchtpulver, Gerstenmalz, Isomalt, Rohrzucker, Sucrose, Trockenmilch, Xylose – um nur einige zu nennen. Oft ist ohne die Nährwerttafel auf den Packungen gar nicht mehr zu erkennen, was nun Zucker ist. Damit weiß man auch nicht mehr, ob einem das Produkt guttut oder man lieber die Finger davon lässt.

Der weiße Haushaltszucker ist für den Körper etwas Fremdes und richtet dort aufgrund seiner verdauungstypischen Merkmale erhebliches Chaos an. Er ist nichts weiter als ausgekochte Zuckerrübe oder ausgekochter Zuckerrohr, wo alle Ballaststoffe, Vitamine und Enzyme fehlen. Diese werden aber zur Verstoffwechslung von Kohlenhydraten benötigt, so dass sie dem Körper an anderer Stelle geraubt werden.

Die Konsequenz für den Körper ist, dass der Zucker blitzschnell in den Blutkreislauf gelangt, den Zuckerspiegel in die Höhe treibt und einen spürbaren Energiekick liefert. Allerdings nur kurz. Nun kommt Insulin ins Spiel: Es wird ausgeschüttet, da ein zu schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels gefährlich sein kann. Das Hormon sorgt dafür, dass überschüssiger Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert wird, wo er entweder als Energie verbrannt oder bei Überangebot durch die Leber in



Foto: Ella Cle Fotografie

Fett umgewandelt und für Notzeiten im Unterhautfettgewebe gespeichert wird.

Aber durch den rasanten Blutzuckeranstieg produziert die Bauchspeicheldrüse in ihrer Not mehr Insulin, als nötig wäre, um den Blutzuckerspiegel wieder auf ein gesundes Maß zu senken. Die Folge: Unterzuckerung. Man fühlt sich plötzlich müde, und das System verlangt nach einem neuen Energiekick, den man allzu oft wieder mit Zuckerhaltigem zu befriedigen versucht.

Der Teufelskreis fängt von vorn an, und man wundert sich über ständige Heißhungerattacken und Stimmungsschwankungen, und darüber, dass die Kleider immer enger werden und man eines Tages an Diabetes erkrankt. Die Sucht beginnt.

### Kokos-Beeren-Shake als Zwischenmahlzeit

Dicke Kokosmilch aufschlagen und zusammen mit tiefgekühlten Beeren pürieren. Einen Schuss Kokosöl dazugeben – das macht den Shake geschmeidig. Zum Dekorieren eignen sich Chiasamen, Beeren, Nüsse, Mandeln oder Kakao. Durch die Kokosmilch ist der Shake auch ohne Zucker süß.

