

DIANE SANFILIPPO

NY-Times-Bestsellerautorin
und Paleo-Queen



3-Stufen-Programm
zusätzlich abgestimmt auf
Vegetarier, Autoimmunkrankheiten,
Schwangere und stillende Mütter



21 TAGE Zucker DETOX

Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,
Milch und Getreide

21-Tage-
Ernährungspläne
einfach,
paleofreundlich
und vollwertig





Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The 21-Day Sugar Detox by Diane Sanfilippo
ISBN 978-1-936608-11-9

Copyright der Originalausgabe 2013:
Copyright © 2013 Diane Sanfilippo. All rights reserved. Published by arrangement
with the original publisher, Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotografie: Diane Sanfilippo
Übersetzung: Birgit Schöbitz
Gestaltung Cover: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Karla Seedorf
Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-86470-507-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

DIANE
SANFILIPPO

21 TAGE
Zucker
DETOX

Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,
Milch und Getreide

INHALT

TEIL 1

Die Grundlagen

- 7 Zucker und ich
- 11 Einführung
 - 13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?
 - 14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich?
 - 17 Ist dieses Programm das richtige für Sie?
- 20 **Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt**
 - 20 Weshalb gelüftet es uns nach Zucker?
 - 21 Was steckt eigentlich in unserem Essen?
 - 22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate
 - 25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig?
 - 26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet
 - 27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit
 - 28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik
 - 29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon
 - 30 Zucker, Stress und Hormone
- 36 **Checkliste zur Vorbereitung**
- 38 **Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen**
- 45 **Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken**
- 49 **Häufig gestellte Fragen**
 - 49 Das Programm
 - 52 Fragen zu den Lebensmitteln
 - 56 Fragen zum Körper
 - 56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln
 - 57 Einstellungen und Gewohnheiten
 - 58 Unterstützung
- 62 **Mein Erfolgs-Tagebuch**
- 64 **Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten**
- 65 **Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt**
- 66 **Auswärts essen**
- 67 **Fette und Öle**

TEIL 2

Proramnstufen und Ernährungs- pläne

- 69 Welche Stufe passt zu mir?
 - 69 Selbsttest
 - 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
- 73 Programmstufe 1
 - 75 Ernährungsplan
 - 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 80 Programmstufe 1
 - Energie-Abweichungen
 - 81 Programmstufe 1
 - Pescetarier-Abweichungen
- 82 Programmstufe 2
 - 83 Ernährungsplan
 - 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 88 Programmstufe 2
 - Energie-Abweichungen
 - 89 Programmstufe 2
 - Pescetarier-Abweichungen
- 90 Programmstufe 3
 - 91 Ernährungsplan
 - 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 96 Programmstufe 3
 - Energie-Abweichungen
 - 97 Programmstufe 3
 - Abweichungen Autoimmunerkrankte

TEIL 3

Rezepte

- 100 Hauptgerichte
- 166 Suppen, Salate und Beilagen
- 190 Snacks
- 202 Nicht süß, aber lecker
- 216 Basisrezepte

Zusätzliche Quellen

- 228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie?
- 229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse
- 230 Webseiten und Blogs
- 231 Quellenverzeichnis
- 232 Danksagung
- 234 15 Frühstücksideen ohne Eier
- 235 Rezept-Index
- 240 Index
- 244 Zutaten-Index

TEIL 1

Die Grundlagen

WIE ICH AN DIESEN PUNKT GEKOMMEN BIN

Zucker und ich

*»Ich esse für mein Leben gern,
und ich war bisher nur nach einer Sache süchtig: Zucker.« –
Crispin Glover*

Ich bin in einer Kleinstadt in New Jersey aufgewachsen, direkt neben einem Lebensmittelgeschäft, das alles führte, was das Verbraucherherz begehrte – von der 2-Liter-Limoflasche über Zeitschriften und Autoersatzteilen zu Süßigkeiten, und die nicht zu knapp. Die Reihe mit den Naschwaren wurde quasi zu meinem zweiten Zuhause. Immer wenn ich zwei Dollar als Belohnung in die Hand gedrückt bekam, weil ich brav meine Schularbeiten erledigt hatte, gab ich jeden einzelnen Cent für Snickers, Rolos, Three Musketeers, Blow Pops, Tootsie Rolls, Jolly Ranchers und wie sie alle hießen aus. Ich war eine richtige Naschkatze – das Candy-Girl meiner Familie. Niemals erlebten Süßwaren bei mir zu Hause ihr Verfallsdatum. Ich verdrückte alles an Naschwaren, was mir in die Finger kam – Tag und Nacht. Am 1. November aß ich die am Vorabend, also an Halloween, erbeuteten Süßigkeiten zum Frühstück. Meine Mutter versteckte die Süßwaren vor mir, aber natürlich kannte ich jedes ihrer Verstecke.

Meine Leidenschaft für Süßes endete aber nicht mit meiner Kindheit. Nein, sie blieb mir auch im Erwachsenenalter, als niemand mehr aufpasste, was ich mir wann hineinstopfte. Ein Stück Sahnetorte zum Frühstück? Aber gerne! Das letzte Stück Kuchen als Nachmittagssnack? Welche Frage!

Es waren aber nicht nur die Süßigkeiten – ich liebte Zucker in jeder Form. Ich rede jetzt von raffinierten Kohlenhydraten, die vom menschlichen Körper in Zucker umgewandelt werden (mehr darüber später). Sie stecken zum Beispiel in Bagels, Brezeln, Weißbrot und Nudeln.

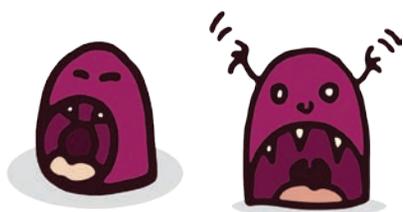
An der Highschool trieb ich jede Menge Sport, weshalb ich davon ausging, dass ich auch jede Menge Kohlenhydrate benötigte. Auf dem College hörte ich zwar mit dem



Sport auf, nicht aber damit, mich wie ein Sportler zu ernähren – weshalb ich ziemlich viel Gewicht zulegte. Genau gesagt waren es gute 15 Kilogramm.

Als mir endlich klar wurde, dass ich unbedingt etwas gegen diese mehr als lästigen Pfunde tun musste, stürzte ich mich kopfüber in eine mir bislang unbekannte Welt und begann, Punkte zu zählen, eine Phobie vor Fett zu entwickeln, Diät zu halten und mir die Etiketten auf Lebensmitteln genau anzusehen. Ich studierte die Kennzeichnungen (Kalorien, Fettgehalt und Ballaststoffanteil) auf sämtlichen Lebensmitteln, die ich aß –, achtete jedoch nicht auf die Inhaltsstoffe. Ich verschlang »gesunde« verarbeitete Lebensmittel wie ballaststoffreiches Müsli, Sojakäse, fettarme Müsliriegel und fettarmes Was-auch-immer. Ich aß ganze Mahlzeiten, die mich aber nur für etwa zwei Stunden satt machten, und griff dann nach Snacks, um meinen Energievorrat aufzufüllen und mich vor Hungerattacken, die eines Zombies ebenbürtig wären, zu schützen.

Ich war diejenige in unserer Clique, die grundsätzlich hornig (hungrig und zornig) wurde, wenn wir mehr als 20 Minuten in einem Restaurant auf einen Sitzplatz warten mussten. Stets hatte ich fettarme Müsliriegel in meiner Handtasche – als ob das was genützt hätte. Ich wusste, mein Blutzuckerspiegel fuhr Achterbahn, aber ich



HUNGRIG VS. HORNIG

hatte keine Ahnung, wie ich diesen Teufelskreis unterbrechen könnte. Ich ging davon aus, dass ich alle zwei Stunden etwas essen sollte. »Besser mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten!« »Iss Kohlenhydrate, damit der Blutzuckerspiegel nach oben geht.« So heißt es doch immer, oder?

Nun ja, es gibt einen großen Unterschied zwischen dem ganz normalen Hungergefühl und einer Heißhungerattacke, weil man zu viele schlechte Kohlenhydrate verspeist hat und der Körper dann versucht, irgendwie damit fertigzuwerden. Doch der Blutzuckerspiegel fährt natürlich weiterhin Achterbahn – rauf und runter, den ganzen lieben langen Tag. Mir war nicht bewusst, dass man Hunger haben kann, ohne sich gleich so schwach zu fühlen, als würde man jeden Moment in Ohnmacht fallen, ohne zu zittern und zu schwitzen – und für etwas zu essen alles, wirklich alles, tun würde.

Kurz gesagt, in den folgenden Jahren speckte ich ziemlich ab, weil ich zu wenig aß und zu viel Sport trieb. Keine Frage, es gibt zig Methoden, abzunehmen, aber meine war alles andere als gesund. Ich fühlte mich schrecklich. Mein Körper bekam nicht, was er brauchte, da ich mich nur von kalorienarmen, fettarmen, folglich aber auch nährstoffarmen Produkten ernährte. Auch mein Blutzuckerspiegel fuhr nach wie vor Achterbahn, und ich versuchte vergebens, den ganzen Tag über durch Essen in Schwung zu kommen.

Schließlich machte mir mein Personal Trainer klar, dass ich mich besser fühlen würde, wenn ich mich ausgewogener ernähren würde – mit ausreichend Protein, vielen guten Fetten und natürlich mit Gemüse. Zuerst lehnte ich diesen Vorschlag

entschieden ab, da ich überzeugt war, Fett würde mich wieder fett werden lassen. Du liebe Güte, damit lag ich ja so was von daneben! Als ich schließlich ganz bewusst einen Schlusstrich unter meine Angst vor Fetten zog und es auf einen Versuch ankommen ließ, gönnte ich mir sogleich eine normale Portion Hähnchenkeulen und in Kokosöl gebratenen Kohl. Wow, ich verspürte anschließend mehrere Stunden lang keinen Hunger. Und als ich dann doch hungrig wurde, war es nur ganz normaler Hunger, den ich fühlte. Endlich konnte ich eine Mahlzeit zu mir nehmen und fühlte mich danach rundum zufrieden.

Welchen Unterschied Protein und Fette doch machen! Sobald ich Zucker, industriell verarbeitete Lebensmittel und Gluten von meinem Speiseplan strich und weniger Getreide und Hülsenfrüchte zu mir nahm, stabilisierte sich mein Blutzuckerspiegel. Mir kam es wie ein Wunder vor. Ich konnte mein Haus wie geplant für mehr als eine Stunde verlassen, ohne daran denken zu müssen, unbedingt einen Snack mitzunehmen – was für ein herrlich befreiendes Gefühl!

Nach einem wunderbaren Jahr mit konstanten Blutzuckerwerten passierte mir ein Ausrutscher. Es war gegen vier Uhr nachmittags und ich war noch bei der Arbeit im örtlichen Starbucks, das nur einige Blocks von meiner Wohnung entfernt ist. Ich hatte die Mittagspause durchgearbeitet und hatte Hunger – Bärenhunger. Mir war klar, dass es keine gute Idee war, so lange nichts zu essen, aber das Kind war ja schon in den Brunnen gefallen. Doch anstatt heimzugehen und mir dort etwas Leckeres zu kochen, stattete ich dem Süßwarenladen nebenan einen Besuch ab.

Das Candy-Girl war jahrelang im Schlaf gelegen, aber es gab es noch! Ich kaufte ein Viertel Pfund Gummibärchen, Lakritz und andere extrem zuckerhaltige Leckereien. Und dann verputzte ich die ganze Tüte. Auf einmal.

Ungefähr eine Stunde später stand ich in meiner Küche und wollte gerade anfangen zu kochen, als ich die Auswirkungen dieses Zuckerexzesses mit aller Wucht zu spüren bekam. Mein Blutzuckerspiegel stieg ins Unermessliche und mir ging es alles andere als gut. Ich war extrem hornig, zitterte am ganzen Leib, schwitzte enorm und dachte, ich falle jeden Augenblick in Ohnmacht. Ich hatte Angst, wie ein gefälltter Baum zu Boden zu stürzen. Zu der Zeit experimentierte ich gerade mit Rohmilch und hatte zu meinem Glück etwas davon im Kühlschrank stehen. Ich schenkte mir ein kleines Glas ein und trank es aus. Und dann noch eines.

Sobald es mir nach einer gefühlten Ewigkeit endlich wieder besser ging, war ich mir zu 100 Prozent sicher, dass meine Ernährungsumstellung goldrichtig gewesen war und dass ich meinem Körper nie wieder so einen Zuckerschock antun wollte. Wenn ich Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel von meinem Speiseplan



WAS IST GLUTEN?

Gluten ist ein Sammelbegriff für das Protein Gliadin und eine Vielzahl anderer Inhaltsstoffe von Getreide, gegen die bei manchen Menschen eine Unverträglichkeit besteht, die wiederum zu verschiedenen körperlichen Beschwerden führen kann. Gluten findet sich in den Körnern und Abbaustoffen von Weizen, Gerste, Roggen, Triticale (einer Kreuzung aus Weizen und Roggen), Hafer (normalerweise aufgrund einer Kreuzkontamination) und anderen Getreidesorten und Lebensmitteln, sofern Gluten bei der Verarbeitung verwendet wurde.

strich, hatte ich die Energie, die ich brauchte, schlief besser, und auch meine chronische Stirnhöhlenentzündung, die mir seit Jahren immer wieder Probleme bereitete, klang allmählich ab. In all den Jahren hatte sich meine Zahngesundheit konstant verschlechtert, doch mit der Umstellung bekam ich keine Karies mehr. Zu meiner Überraschung verbesserte sich sogar mein Sehvermögen, weshalb ich mir Kontaktlinsen in einer neuen Stärke verschreiben lassen musste. Ich finde es mehr als erstaunlich, was alles passieren kann, wenn wir dem Körper das geben, was er braucht, und nicht das, was uns an jeder Ecke in Hülle und Fülle angeboten wird.

Infolge meiner eigenen leidlichen Erfahrung mit falscher Ernährung und Diäten, aufgrund meiner persönlichen Blutzucker-Achterbahn und meiner jahrelangen Arbeit als Ernährungsberaterin und Dozentin entwickelte ich den *21-Tage-Zucker-Detox-Plan*. Mein Ziel war und ist es, Menschen dabei zu helfen, ihren Heißhunger auf Kohlenhydrate und Zucker in den Griff zu bekommen – und ein für alle Mal aus der Achterbahnfahrt ihrer Blutzuckerwerte auszusteigen.

Dieser Detox-Plan ist seit mehreren Jahren als E-Book erhältlich, Tausende haben ihn erfolgreich durchlaufen und dabei Dinge erlebt, die sie niemals für möglich hielten – all das nur, weil sie Zucker von ihrem Speiseplan strichen.

Mein Ziel war und ist es aber auch, Menschen aufzuzeigen, dass eine ausgewogene Ernährung, eine Umstellung ihrer Essgewohnheiten, vor allem was Süßes und industriell verarbeitete Lebensmittel anbelangt, ihr Leben ändert. Ich will nicht auf alle möglichen medizinischen Probleme als Folge des Zuckerkonsums eingehen, denn dazu wurden schon mehr als genug Bücher geschrieben. Auch Sie möchte ich bei Ihrer Ernährungsumstellung in Form eines effizienten und klar umrissenen Programms, das Sie von Heißhungerattacken befreit, begleiten.

Alles Gute für Ihre Gesundheit

Ihre Dianne Sanfilippo

Diane



Einführung

»Heißhunger lässt sich bekämpfen, indem man auf einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel achtet.«

Dr. Mark Hyman

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt getan, um Ihre Zuckersucht an die Kandare zu nehmen. Ich hoffe doch sehr, dass Sie dieses Buch gekauft haben, weil Sie wissen – und vermutlich auch spüren –, dass Zucker nicht gut für den Körper ist.

Sind Sie nicht sicher, ob Sie der richtige Kandidat für eine Zucker-Detox sind, sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen und die folgenden Fragen beantworten.

1. Verspüren Sie den ganzen Tag und das an jedem Tag – oder auch ein paar Mal die Woche – das Verlangen nach Zucker? Ich rede von der Lust auf Bonbons, Süßigkeiten, Schokolade oder viel Obst.
2. Sie haben Heißhunger auf Kohlenhydrate? Und zwar in Form von Brot, Reis, Nudeln, Gebäck, Müsli (ja, auch Haferflocken), Sandwiches, Wraps und Müsli- oder Frühstücksbrot?
3. Gehört für Sie zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack etwas Süßes?
4. Machen sich tagsüber (extreme) Schwankungen in Ihrem Energiehaushalt bemerkbar?
5. Fühlen Sie sich häufig morgens nach dem Aufwachen müde und erschöpft?
6. Trinken Sie täglich oder mehrmals die Woche alkoholische Getränke?
7. Versuchen Sie, überflüssige Pfunde loszuwerden?
8. Ernähren Sie sich fettarm und setzen auf eine Diät mit vielen Vollkornprodukten, die bei Ihnen aber nicht zu funktionieren scheint?



9. Ist Ihr Hunger nach dem Essen noch immer nicht gestillt und greifen Sie alle zwei bis drei Stunden nach einem Snack?
10. Zählen Sie zu den Anhängern des Clean Eating (dazu gehören unter anderem paleokonforme, naturbelassene, kohlenhydratarme, vegetarische Kost, Ernährung nach Weston Price und natürliche Ernährung), leiden aber dennoch unter Heißhungerattacken auf Kohlenhydrate oder Zucker?

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen ergeht und Sie mindestens einmal mit »ja« geantwortet haben, sind Sie perfekt für diesen 21-Tage-Plan geeignet. Herzlich willkommen! Sie stehen kurz davor, sich auf eine ziemliche Herausforderung einzulassen, die aber der Mühe wert ist – versprochen!

Zucker ist ganz schön heimtückisch. Nicht nur, dass er Heißhunger verursacht und dick macht, nein! Zu viel Zucker kann kurz- und langfristig zu allen möglichen gesundheitlichen Problemen führen. Da etwas Grundwissen hier garantiert nicht schadet, möchte ich Sie nun gerne auf ein paar weniger offensichtliche Anzeichen für Zuckersucht, einen chronisch schwankenden Blutzuckerspiegel und Nährstoffmangel, die auf den übermäßigen Verzehr von nährstoffarmen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln zurückzuführen sind, aufmerksam machen.

KURZFRISTIGE FOLGEN

Stimmungsschwankungen
Akne, Hautausschläge
prämenstruelles Syndrom (PMS),
schmerzhafte Regelblutungen
unruhiger Schlaf
Erschöpfung
Muskelermüdung oder -schwäche
Sucht nach anderen Lebensmitteln
Anfälligkeit für Erkältungen und
grippale Infekte

LANGFRISTIGE FOLGEN

Anämie
Depressionen, Ängste
zystische Akne, Schuppenflechte
PCOS (polyzystisches Ovar-Syndrom)
Nebennierenschwäche oder -dysfunktion
Myelopathie
Neuropathie
Insulinresistenz, Diabetes Typ 2
Alzheimer
Drogenmissbrauch

Spreche ich von Zuckersucht, dann meine ich damit nicht nur die Abhängigkeit nach allseits bekannten süßen Lebensmitteln oder Süßigkeiten. Vermutlich essen Sie mehr Zucker, als Ihnen bewusst ist, außer Sie verzichten konsequent auf Fertiggerichte und andere industriell verarbeitete Lebensmittel. Der tägliche Einkauf in Lebensmittelgeschäften ist ein Minenfeld, denn fast jedes Produkt enthält Zucker – angefangen bei Brot und Nudelsoßen, über Salatdressings, »naturbelassene« Erdnussbutter, »gesundes« Müsli bis hin zu Wurstwaren. All diese Lebensmittel wurden nach wissenschaftlichen Grundsätzen konzipiert, sodass sie unsere Sinne so-



wohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene ansprechen. Ernährungsexperten versuchen, immer wieder neue verführerische Kombinationen aus süß, salzig und fettig zu entwickeln oder zumindest für neue Sinneseindrücke bei diesen Geschmacksrichtungen zu sorgen, damit der mündige Verbraucher diese Produkte wieder und wieder kauft. Wussten Sie, dass Limos Natrium enthalten? Das bedeutet, dass Sie nach dem Trinken einer Limo noch durstiger sind als zuvor! Ganz schön fies, oder? Und in den meisten Limonaden steckt Zucker, viel Zucker. Etwa zehn gehäufte Teelöffel in jeder Dose! Laut einer Untersuchung der Centers for Disease Control und Prevention wurden zwischen 2005 und 2010 etwa 13 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs eines Erwachsenen über Zuckerzusatz gedeckt. Das entspricht etwa 22 Teelöffeln davon – und zwar täglich! Wenn Sie nicht so viel Zucker konsumieren wollen, tun Sie gut daran, auf Fertiggerichte zu verzichten. Damit vermeiden Sie auch jede Menge anderer schädlicher Inhaltsstoffe und Konservierungsmittel.

Fühlt es sich an, als hätte sich die ganze Welt gegen Sie verschworen? Atmen Sie auf, denn Sie haben doch dieses Buch gekauft! *21-Tage-Zucker-Detox* zeigt Ihnen, was Sie essen (sollten), was diese Lebensmittel für den Körper bewirken und wie Sie Ihre Zuckersucht überwinden.

Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?

Der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan (21TZDP) ist ein Programm, das auf vollwertiger Ernährung basiert und/oder darauf abzielt, den Heißhunger nach Zucker und Kohlenhydraten in den Griff zu kriegen. In diesen drei Wochen, in denen sich alles um hochwertige Proteine, gesunde Fette und gute Kohlenhydrate dreht, essen Sie nicht nur andere Lebensmittel als sonst, sondern Sie legen sich auch andere Essgewohnheiten zu und Ihr Geschmackssinn wird sich ändern. Da Sie währenddessen auf Zucker und sehr süße Lebensmittel verzichten, lernen Ihre Geschmacksknospen, natürliche Süße wahrzunehmen, und Sie werden im Laufe dieser 21 Tage feststellen, dass Lebensmittel, die in Ihren Augen nicht süß geschmeckt haben, dies jetzt mit einem Mal tun. Selbst die Leckereien aus diesem Buch werden am 21. Tag anders schmecken als am ersten.

Dennoch ist der 21TZD keine Diät, die den völligen oder teilweisen Verzicht von Kohlenhydraten proklamiert. Ganz im Gegenteil, Sie bekommen jede Menge davon zu essen – und zwar in Form von knackigem Gemüse, Blattgemüse in beliebiger Menge, etwas Obst und so-

NEIN, DANKE!

Wenn Sie auf Fertiggerichte und andere industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten, schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe, denn über 50 Prozent des Zuckers stammt von GVO, von gentechnisch veränderten Organismen. Es ist noch nicht erwiesen, inwieweit sich GVO auf unsere Gesundheit auswirken, doch ich gehe in der Hinsicht lieber auf Nummer sicher.



22 TEELÖFFEL ZUCKER

gar leicht stärkehaltigem Gemüse wie Beten und Rüben oder Kürbis. Der Unterschied ist, dass Sie in den drei Wochen nur gute Kohlenhydrate zu sich nehmen und die schlechten weglassen, die Ihre Energie rauben und jedes Vorhaben, das eigene Körperfett zu reduzieren, zu einem nahezu aussichtslosen Kampf werden lassen.

Mit diesem Detox-Plan werden Sie eine ganz andere Erfahrung machen, als Sie das von so manch anderer Diät her kennen. Da Sie dann ganz andere Lebensmittel essen, werden Sie ein besseres Verständnis dafür entwickeln, was Nahrung im Körper bewirken kann – und wie sehr sie sich auf Ihr ganzes Leben auswirkt.

Mit diesem Buch lernen Sie nicht nur, Heißhungerattacken auf Zucker und Kohlenhydrate erfolgreich abzuwehren, sondern auch, einen Neustart in Sachen Ernährung durchzuführen. Es ist extrem wahrscheinlich, dass Sie den 21TZD erfolgreich abschließen und dann einfach damit weitermachen, weil Sie sich rundum wohl in Ihrer Haut fühlen. Vermutlich spüren Sie Veränderungen, mit denen Sie gar nicht gerechnet haben, wie zum Beispiel, dass Sie mehr Energie haben, sich besser konzentrieren können und tiefer und erholsamer schlafen. Und dann wären da noch die Auswirkungen, wegen denen Sie es ja überhaupt gemacht haben – Sie verspüren keinerlei Gelüste mehr auf Süßes, nicht einmal in stressigen Phasen.

Auf den nächsten Seiten erkläre ich ausführlich, weshalb der Verzicht auf Zucker in allen möglichen Formen eine gute Idee ist, doch mein Ziel ist es dennoch nicht, Sie davon zu überzeugen, ein für alle Mal die Finger davon zu lassen. Das erfolgt nämlich wie von selbst, wenn Sie den 21TZD durchlaufen haben, da Sie nur positive Erfahrungen damit gemacht haben werden.

Was bedeutet eigentlich Zucker-Detox?

Eine der erstaunlichsten Dinge, die sich jeden Tag aufs Neue in Ihrem Leben abspielen, sind körperliche Funktionen, die ohne Ihr Zutun ablaufen. Das autonome oder vegetative Nervensystem steuert zahlreiche Aktionen wie zum Beispiel den Herzschlag, die Regulierung der Körperkerntemperatur oder die Verdauung, ohne dass Sie das

bewusst in Gang setzen müssten. Es reguliert zudem die Funktion der inneren Organe – dazu zählt auch die Entgiftung (neudeutsch: Detox).

Zum Glück müssen wir uns keine Gedanken darüber machen, wann oder wie wir unseren Körper dazu bringen, Giftstoffe daraus zu entfernen, denn die Leber ist darauf ausgelegt und leistet in der Regel einen sehr guten Job. Doch was passiert, wenn die Leber aufgrund von Umweltgiften wie Smog oder scharfen chemischen Reinigungsmitteln überlastet ist? Oder durch Alkohol, der als Erstes – noch vor allen anderen Giften – ausgeschieden werden muss? Oder auch durch Zucker, bei dem sich die Leber besonders anstrengen muss, sobald der Blutzuckerwert zu hoch ist.

Beim Stichwort »Detox« denken die meisten Leute an eine Kur, bei der die Leber durch irgendein schnell wirksames Mittel oder eine Reihe



GESUNDE FETTE

Sie werden überrascht sein, welche Fette Sie auch während des 21TZD zu sich nehmen sollen. Dazu gehören alle natürlichen mehrfach und einfach (un-)gesättigten Fette wie Kokosöl, Butter, Schmalz und Olivenöl. Diese Fette helfen Ihrem Körper bei der Fettverbrennung, aber nur, wenn Sie zugleich auf Zucker verzichten.

De-tox (di-toks) Wie der Körper Giftstoffe loswird



von Nahrungsergänzungsmitteln entlastet wird. Was ist nun davon zu halten, die Leber durch den Verzicht auf täglichen Alkoholkonsum zu entlasten oder durch eine Umstellung der Essgewohnheiten? Diese einfachen Mittel tragen zu einer spürbar besseren Entgiftung des Körpers bei, da sich die Leber nun verstärkt Umweltgiften »widmen« kann, weil sie nicht damit beschäftigt ist, Toxine aus der Nahrung abzubauen. Wenn Sie Ihrer Leber zuliebe auf Alkohol und Zucker verzichten, kann es sein, dass Sie zu Beginn des 21-Tage-Zucker-Detox-Plans Kopfschmerzen verspüren oder sich erschöpft fühlen, während Ihr Körper sich darauf konzentriert, Gifte auszuscheiden.

Doch es gibt noch einen weiteren, entscheidenden Grund, der für eine Detox spricht: Häufig verschwinden toxische Substanzen dadurch nicht nur aus Ihrem Körper, sondern aus Ihrem Leben. Schließlich geht es dabei auch um Ihre Essgewohnheiten, die Sie auf den Kopf stellen, um für immer auf in der Nahrung steckende schädliche Gifte verzichten zu können.

Aktuellen Studien zufolge dauert es drei Wochen, bis man sich neue Gewohnheiten zugelegt hat. Für die meisten Menschen führt es zu einer dauerhaften Umstellung ihrer Essgewohnheiten, wenn sie sich 21 Tage lang ganz anders als bislang ernähren. Studien konzentrieren sich hauptsächlich auf die Tatsache, dass das menschliche Gehirn äußerst sensibel auf Wiederholungen reagiert und sie deshalb favorisiert. Das Hirn speichert Muster, wie bestimmte Dinge erledigt werden, und getroffene Entscheidungen als Gewohnheiten ab, wodurch Wiederholungen viel einfacher zu bewerkstelligen sind. Handlungen, die zu Gewohnheiten geworden sind, werden gerne wiederholt, da dafür weniger Konzentration vonnöten ist. Oder wie erklären Sie es sich, dass Sie am Morgen in Ihr Auto steigen und, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, zur Arbeit fahren? Diese Strecke zu fahren wurde nach ein paar Mal zur Gewohnheit. Sobald Sie sich auf etwas Neues einlassen und es zur Gewohnheit werden lassen, werden Sie feststellen, dass die schlimme Phase der Umstellung nach 14 Tagen vorüber ist und nach 21 Tagen finden Sie gar nichts mehr dabei. Die Tatsache, dass sich Ihr Geschmackssinn in den drei Wochen verändert, ist zwar keine unmittelbare Auswirkung einer Detox, spielt aber eine wesentliche Rolle dabei, dass sich Ihre neuen Essgewohnheiten verankern.

Während des 21-Tage-Zucker-Detox sollten Sie nur Obst essen, das kaum süß schmeckt. Und dafür gibt es einen guten Grund. Sie wissen ja schon, dass sich Ihr Geschmackssinn im Laufe der Entgiftung ändern wird. Viele Leute denken nicht daran, dass sie im Kampf gegen Zucker und Kohlenhydrate auch alles andere, was süß



DIE FOLGEN EINER ENTGIFTUNG

Wird die Leber entlastet, weil auf Alkohol und übermäßigen Verzehr von Zucker verzichtet wird, kann sie sich darauf konzentrieren, andere toxische Stoffe aus den Fettdepots des Körpers abzubauen. Das führt häufig zu kurzfristigen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Erschöpfung, Verdauungsproblemen, Hautrötungen oder vermindertem Appetit.

Brokkoli-Muffins

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN · GARZEIT: 30 MINUTEN · PORTIONEN: 4 · ERGIBT: 8 MUFFINS



- 1 Tasse Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 8 Eier
- 1 Tasse frischer Koriander
(oder andere Kräuter)
- 2 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer oder mehr –
ganz nach Geschmack
- 1 TL Rotalgen-Flocken (optional)

NÜSSE

EIER

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

FODMAPS

MEERESFRÜCHTE

Zubehör-Tipp

Die Papierbackförmchen finden Sie im gut sortierten Fachhandel oder im Internet.

- ☑ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine 8er-Muffinform mit den Papierbackförmchen auslegen.
- ☑ Eine Kasserolle oder einen kleinen Topf etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen. Sobald es kocht, die Brokkoliröschen dazu geben und 2 bis 5 Minuten darin sieden lassen, bis sie eine kräftige grüne Farbe angenommen haben und bissfest sind. Abgießen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- ☑ Eier, Koriander, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Rotalgen-Flocken in einen Küchenmaschine füllen, den Brokkoli dazugeben und alles mit der Pulse-Funktion verrühren.
- ☑ Die Mischung gleichmäßig in der vorbereiteten Muffinform verteilen.
- ☑ Die Muffins 30 Minuten backen, bis sie aufgegangen und am Rand goldbraun sind.

Asiatische Fleischbällchen

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN · GARZEIT: 25 MINUTEN · PORTIONEN: 4

NÜSSE

EIER

NACHTSCHATTENGWÄCHSE

FODMAPS

MEERESFRÜCHTE

- 3 EL Coconut Aminos
- 2 bis 3 Spritzer Fischsoße (optional)
- ¼ Tasse Frühlingszwiebeln
- 1-2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
oder in der Knoblauchpresse
zerdrückt
- ½ TL frischer Ingwer,
fein gewürfelt oder gerieben
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 500 g Schweine- oder
Putenhackfleisch
- 1 EL weißer Sesamsamen
als Garnitur
- 1 Limette, in Achtel geschnitten
als Garnitur

- 📦 Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
- 📦 Coconut Aminos, Fischsoße (sofern verwendet), Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel vermengen. Dann das Hackfleisch dazugeben und sorgfältig durchkneten. Daraus 16 Fleischbällchen formen.
- 📦 Auf ein Backblech mit Rand setzen und 25 Minuten im Backofen garen.
- 📦 Vor dem Servieren mit dem Sesamsamen und den Limettenachteln garnieren.

Abbildung mit Kohl-Pak-Choi-Salat (Rezept auf Seite 179)



Kohl-Wraps mit Kräuter-Mandel-Aufstrich

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN · PORTIONEN: 4

NÜSSE

EIER

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

FODMAPS

MEERESFRÜCHTE

- 1 Tasse Kräuter-Mandel-Aufstrich
(Rezept auf Seite 190)
- 8 große Kohlblätter
- 500 g gegarte Truthahn- oder
Hähnchenbrust, dünn geschnitten
- ½ Tasse rote Paprikaschoten,
in kleinen Würfeln
- ½ Tasse Rotkohl, geraspelt
- ½ Tasse Rote Bete, geraspelt
- ½ Tasse Karotten, geraspelt
- ¼ Tasse Frühlingszwiebeln,
in kleinen Ringen



Keine Nachtschattengewächse?

Dann lassen Sie die
Paprikaschoten weg.

- ☞ Haben Sie keine Reste von dem Kräuter-Mandel-Aufstrich mehr, müssen Sie einen neuen zubereiten. Da die Mandeln dafür 8 Stunden einweichen müssen, sollten Sie diese Zeit mit einrechnen, bevor Sie sich an dieses Rezept machen.
- ☞ Die Kohlblätter flach auf ein Schneidbrett legen und den Strunk entfernen. Die Blätter sollten jedoch nicht halbiert werden. Nun je 2 Blätter überlappend aufeinander legen und mit 2 bis 3 Scheiben Truthahn- oder Hähnchenbrust belegen. Dann 2 EL Kräuter-Mandel-Aufstrich darauf verstreichen, zuletzt das Gemüse darauf verteilen.
- ☞ Den Kohl zu einem Burrito zusammenlegen, unten einmal umschlagen, dann die Seiten einschlagen und weiter rollen, bis die Füllung nicht mehr zu sehen ist.
- ☞ Die Wraps in Frischhaltefolie einschlagen und bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Pro Person rechnet man 2 Wraps.



Schokoladen-Mousse

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN · PORTIONEN: 2



- 1 Avocado
- 1 mittelgroße unreife Banane
- ¼ Tasse Kokos-, Mandel- oder andere erlaubte Milch
- ¼ Tasse Kakaopulver, ungesüßt, oder Johannisbrotkernmehl, ungesüßt
- ¼ TL reiner Vanilleextrakt

Zusätzliche Aromen

- eine Prise Meersalz
- eine Prise gemahlener Zimt

Optionale Zutaten

- 1 EL Kakaoraspeln,
100 % Kakaoanteil
- 1 EL Kakaonibs

NÜSSE
EIER
NACHTSCHATTENGEWÄCHSE
FODMAPS
MEERESFRÜCHTE

Küchen-Tipp

Für dieses Rezept eignet sich am besten ein Pürierstab oder der dazu passende Zerkleinerer, der bei teureren Geräten dabei ist. Besitzen Sie nur eine Küchenmaschine, sollten Sie besser gleich die doppelte Menge herstellen. Oder Sie bereiten die Mousse von Hand mit einem Schneebesen zu.

- ☞ Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus-schaben und mit der Banane, der Nussmilch, dem Kakaopulver oder dem Johannisbrotkern-mehl und dem Vanilleextrakt in eine kleine Küchenmaschine füllen.
- ☞ Salz und/oder Zimt, sofern verwendet, dazu-geben und so lange pürieren, bis die Mischung sämig ist. Die Maschine ab und zu anhalten und die Masse von der Innenwand abkratzen.
- ☞ In kleine Servierschüsseln umfüllen und nach Wunsch garnieren.