

Andrea Ballschuh
mit Fabienne Bill

BOOKS  SUCCESS

EIN
GELUNGENES
EXPERIMENT

Zucker IS(S) NICHT!

Unsere
90-Tage-
Challenge
mit 66 genialen
Rezepten
ohne Industrie-
zucker



Zucker

IS(S) NICHT!





Andrea Ballschuh
mit Fabienne Bill

Zucker IS(S) NICHT!

Unsere 90-Tage-Challenge
mit 66 genialen Rezepten
ohne Industriezucker

Copyright 2018:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotos der Autorinnen: Tom Lanzrath
Rezeptfotos: Sergej Preis
Foodstyling: Florian Ballschuh
Sonstige Fotos und Illustrationen: Shutterstock

Gestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack
Lektorat: Hildegard Brendel, Petra Teetz, Karla Seedorf
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-546-5

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



Inhalt



Vorwort 8

KNACKIG SÜßE FAKTEN 12



Andrea und der Zucker 18

Wenn Zucker auf den Körper trifft 24

Fragen an den Facharzt für Innere Medizin Dr. Max Timm

Alles über Zucker 30

Fragen an die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Brigitte Bäuerlein

MIND-SET-UP 44



Bevor es losgeht 46

Darum ist aller Anfang schwer 49

Dein persönlicher „Zuckerfrei“-Plan 51

So wirst Du es schaffen! 55

DIE 90-TAGE-CHALLENGE 64



Es kann losgehen! 66

Tag 1-4 · Tag 5-10 · Tag 10-14 · Woche 3 · Woche 4 ·

Monat 2 · Monat 3

Und was kommt danach? 74

Zuckerfrei im Alltag 78

EINFACH - LECKER - SÜß: 66 leckere Rezepte **80**

Himmlisch frühstücken 82

Brot und Aufstrich 100

Dressings und Soßen 118

Knabberkram 126

Kuchen, Muffins, Kekse 138

Desserts und Eis 160

Getränke und Smoothies 174

AUF EINEN BLICK: Checklisten **188**

Rezeptverzeichnis 204

Danksagung 206

Über die Autorinnen 207





Vorwort



Kennst Du das? Du sitzt abends auf dem Sofa und plötzlich kommt dieser Heißhunger auf Süßes in Dir hoch. Entweder begibst Du Dich wie ein Roboter sofort in die Küche, wo der Vorrat schon wartet, oder Du führst erst noch innere Diskussionen, weil Du eigentlich weißt, dass es nicht gut für Dich ist, diesem Verlangen nachzugeben. Wäre es nicht toll, dieses Verlangen zu minimieren, wenn nicht sogar ganz abzustellen?

Wir – das sind Andrea Ballschuh, TV- und Radiomoderatorin, und Fabienne Bill, Mental Coach – wollen Dir mit diesem Buch genau das geben:

Wir wollen Dich dabei begleiten, diese Suchtimpulse Stück für Stück abzubauen, was Dir ermöglicht, ganz bewusste Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die Dir und Deinem Körper langfristig guttun und Dich stärken.

Wir möchten mit diesem Buch erreichen, dass Du Dich innerhalb von 90 Tagen von der Zuckersucht befreist, um in der Lage zu sein, den Zuckerkonsum in Zukunft niedrig zu halten. Denn wir beide kennen dieses Gefühl des unkontrollierbaren Heißhungers. Deshalb haben wir uns selbst der Herausforderung gestellt und haben 90 Tage auf Zucker verzichtet. Es gab Höhen und Tiefen.

Wir wollen Dir wie ein Coach zur Seite stehen, wenn Du diesen Weg der Entwöhnung und Veränderung gehst, ohne dass Du Dich gleich wie angekettet fühlst. Denn in diesem Buch bist Du Chef oder Chefin! Du triffst die Entscheidungen, weil Du Dich am besten kennst. Mit diesem Buch lernst Du,

Dir und Deinen Entscheidungen wieder mehr zu vertrauen.

Doch um entscheiden zu können, ist es wichtig, sich erst einmal über den Ist-Zustand bewusst zu werden, zum einen, was Deine Gewohnheiten angeht, aber zum anderen auch, um ein fundiertes Fachwissen zu bekommen. Genau das bekommst Du von uns!

*Dies ist kein Diätbuch.
Und kein Kochbuch.*

**ES IST EIN BUCH ÜBER
EIN EXPERIMENT.**

*Eine Challenge, der Du Dich
freiwillig stellst.
90 Tage ohne Zucker.*

**UND ES GEHT UNS AUCH
NICHT DARUM,**

Dich hier davon zu überzeugen,

**FÜR DEN REST DEINES
LEBENS AUF ZUCKER
ZU VERZICHTEN.**

Für einige wenige Menschen mag das ein Ziel sein, aber für viele – auch für uns – ist es unrealistisch. Und wir sehen es auch nicht als notwendig an. Wie es unsere Experten in Kapitel 1 ebenfalls erklären, ist Zucker ja nicht per se schlecht. Die Menge macht den Unterschied und ZU VIEL Zucker macht uns auf Dauer schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank. Zucker kann zu

schlechter Haut, mehr Falten, zu Schlafstörungen und Magen- und Darmproblemen führen, Blähungen verursachen. Zu viel Zucker macht übergewichtig, zersetzt unsere Zähne und kann den gefährlichen Typ-2-Diabetes auslösen. Die Spätfolgen der Stoffwechselkrankheit reichen bis zu Sehstörungen und dem Verlust von Gliedmaßen. Studien zeigen: Zu viel Zucker schädigt auch das Herz und lässt das Gehirn schrumpfen. Und Krebszellen brauchen viel Zucker für ihren Tempostoffwechsel. Möglicherweise profitieren sie also von einer allzu zuckerlastigen Ernährung.

Wie sich der Zuckerkonsum auf unseren Körper auswirkt, erklärt Max Timm, Facharzt für Innere Medizin, ab Seite 25.

Wir essen insgesamt 36 kg Zucker pro Kopf und Jahr. Jeden Tag konsumieren wir im Schnitt 33 Stück Würfelzucker (rund 100 Gramm – das ist eine Kaffeetasse voll). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nur 25 Gramm – also circa acht Stück Würfelzucker. Wir essen also mehr viermal so viel wie angeraten! Alles wird „genießbarer“, wenn man genug Zucker darüber streut. Die Lebensmittelindustrie nutzt diese Erkenntnis zu ihrem Vorteil. Überall wird Zucker versteckt, auch BIO ist kein Garant für zuckerfrei.

Eine Studie der Universität Hohenheim hat Müslis und Frühstücksflocken für Kinder geprüft, allesamt mit Bio-Siegel versehen. Pro 100 Gramm fanden die Forscher im Durchschnitt 22,5 Gramm Zucker. Damit bekommt ein Kind beim Frühstück schon fast so viel Zucker, wie die Weltgesundheitsorganisation für einen ganzen Tag empfiehlt – und das für Erwachsene.

Dies war mit ein Grund, warum Fabienne in Zuckerstreik gegangen ist. Sie war wütend, wie sehr wir dem ausgeliefert sind, und wollte sehen, dass es auch ohne geht! Andrea konnte an keiner Süßigkeit vorbei-

gehen und fühlte sich dem Zuckerverlangen fast hilflos ausgeliefert.

Wir waren wirklich süchtig nach Zucker.

Der Jeeper war für lange Zeit ein treuer Begleiter. Sobald wir ihn nicht mit Schokolade oder Cola befriedigen konnten, wurden wir sehr unruhig, stellenweise sogar gereizt. Wie ein Drogensüchtiger auf Entzug. Jede von uns hatte ihren Aha-Moment, der letztendlich dazu führte, dass wir vor zwei Jahren der Einladung einer Freundin zur „90 Tage ohne Zucker“-Challenge folgten.

Denn trotz der guten Ratschläge und den Versprechen einiger Bücher zu dem Thema, in 30 oder 40 Tagen von der Zuckersucht loszukommen, fühlte sich der Zeitraum von 90 Tage für uns besser an.

Wir hatten den Eindruck, so festgefahrene Verhaltensmuster, wie wir sie ausgebildet hatten, brauchen länger, bis sie sich dauerhaft ändern. Und wir wollten die neu erlangten Gewohnheiten auf jeden Fall festigen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es erst nach 90 Tagen wirklich „klick“ macht. Wir beide stellen uns der „90 Tage zuckerfrei“-Challenge jedes Jahr ab 1.1. Beim ersten Mal fiel es uns noch etwas schwerer. Aber schon die zweite Challenge war fast ein Kinderspiel.

Denn nun wussten wir schon viel mehr über Zucker und einige Gewohnheiten hatten sich bereits geändert. Auch fiel es uns leichter, nicht mehr auf die Versprechen der Lebensmittelindustrie reinzufallen. Wir hatten gelernt, Zutatenlisten noch genauer zu lesen.

Damit Du gleich voll im Bilde bist, haben wir Dir ab Seite 189 eine Übersicht mit den besten Tipps zusammengestellt. Außerdem nimmt sich unsere Ernährungsexpertin Dr. Brigitte Bäuerlein ab Seite 31 mit spielerischer Leichtigkeit dieses komplexen Themas an.

90 Tage ohne Zucker zu leben heißt sicherlich nicht, auf leckere Kuchen oder Knabberzeug zu verzichten. Im Gegenteil, unser Koch Florian Ballschuh hat 66 Rezepte für süße Speisen zusammengestellt, die Naschen ohne schlechtes Gewissen möglich machen. In Kapitel 3 findest Du Rezepte für leckere Müslis, Aufstriche und Desserts.

Glaub uns, Du wirst Deine Gäste begeistern, wenn Du sie mit diesen Köstlichkeiten verwöhnst, und gleichzeitig in überraschte Gesichter schauen, wenn Du ihnen verkündest, dass sie gerade zuckerfrei genießen!

ES GIBT EINEN GRUND, *dass Du dieses Buch in der Hand hältst.*

Du bist auf der Suche. Vielleicht findest Du hier die Antwort auf die Frage nach einem „Leben ohne Zucker“ oder einen Weg, einfach mal „etwas anders zu machen“.

Du bekommst von uns alles, was Du brauchst, um durch die nächsten 90 Tage ohne Zucker zu kommen. Und das kann für Dich schon bedeuten, einfach morgens ohne Nutella den Tag zu überstehen. Oder Du gehst wie wir die letzten zwei Jahre „all in“, indem Du sowohl auf raffinierten Zucker als auch auf Weißmehl verzichtest. Vielleicht bist Du auch aus gesundheitlichen Gründen gezwungen, diese Veränderung in Deinem Leben anzugehen. Hier wirst Du fachmännisch unterstützt dabei.

Egal was der Grund ist: Du wirst merken, welche Herausforderung es ist, seine Gewohnheiten zu ändern. Du wirst Dich dabei ertappen, wie Du nach Ausreden suchst, doch einmal zu „naschen“. Du wirst merken, wie Dein Körper reagiert, wenn Du ihm etwas, was für ihn zum Tagesablauf gehört hat, auf einmal nicht mehr zuführst. Wie hart es ist, den Jieper auszuhalten.

Und Du wirst lernen, Dich genau in diesem Moment mit diesen Gedanken und Gelüsten anzunehmen, aber nicht mehr das gedankliche Drama darum zu stricken.

In diesem Buch hast Du mit Fabienne Bill Deinen ganz persönlichen Mental Coach an Deiner Seite. In Kapitel 2 zeigt sie Dir die wichtigsten Schritte, damit die von Dir gewünschten Veränderungen auch langfristig in Deinem Leben bleiben. Die bewährten Übungen hat sie bereits mit hunderten von Menschen in ihren Einzelcoachings und Seminaren gemacht. Und sie wirken.

Kapitel 4 ist gespickt mit Checklisten und Notfallplänen für diese Zeit. Wir haben Dir alles auf einen Blick zusammengestellt, was wir damals auf jeden Fall gebraucht hätten.

Außerdem hast Du während der gesamten Zeit Zugriff auf die geschlossene Facebook-Gruppe „Zucker is(s) nicht!“. Dort wirst Du unterstützt und angefeuert und erhältst zusätzliche Tipps, die Dir diese Zeit im wahrsten Sinne des Wortes versüßen!

Ach, und noch eine Sache: Nach reiflicher Überlegung haben wir uns entschieden, in der Du-Form zu schreiben. Das meinen wir nicht despektierlich. Denn schließlich kennen wir uns nicht. Wir sind nur der festen Überzeugung, dass ein „Sie“ zu viel Distanz bei so einem wichtigen Thema aufbaut.

Wir wünschen Dir viel Spaß auf dieser Reise. Denn neben den neuen Gewohnheiten wirst Du viel über Dich selbst entdecken und die Möglichkeit haben, zu reflektieren.

AUF JEDEN FALL *wird sie Dein Leben positiv verändern!*

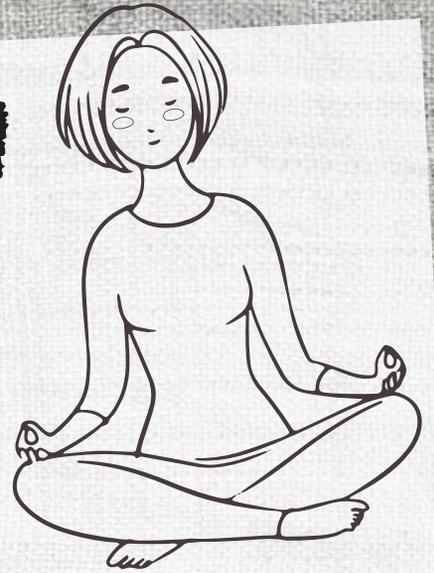
knackig

süße

FAKTEN

Zucker

UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF UNSEREN KÖRPER



Löst **HEISSHUNGERATTACKEN** aus

Macht müde, launisch, träge und unkonzentriert

Betäubt die Geschmacksnerven

Lässt die **HAUT ALTERN**

Kann zu Typ-2-Diabetes führen

Verursacht Entzündungsprozesse im Körper

Führt zu **KARIES**

Lässt uns **SCHLECHTER SCHLAFEN**

Hat negativen Einfluss auf die Cholesterinwerte

Kann langfristig zu einer **FETTLER** führen

Verursacht **VERDAUUNGSBESCHWERDEN UND BLÄHUNGEN**

Zucker aktiviert im Gehirn die gleichen Suchtzentren wie Alkohol und Drogen

ZUCKER - EINE SUCHT, die Hunger macht, aber nicht satt.

Beim Verzehr von Fruktose setzt der Körper keine Sättigungshormone frei.
Das verstärkt die Lust auf Essen.

Je mehr Zucker wir essen, desto schneller haben wir wieder Hunger.
Grund: das schnelle Absinken des Blutzuckerspiegels.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nicht mehr als 25 g Zucker pro Tag.
Im Durchschnitt nehmen wir viermal so viel zu uns: 100 g.





Apfel-Zimt-Oats

Für 1 Person

OHNE
ZUCKER-
ERSATZ

DU BRAUCHST

- 1 süßer Apfel
- Saft von ½ Zitrone
- 150 ml Haferdrink
- 2 EL Mandelsplitter
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 60 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 1 EL Leinsamen
- 3 EL Chiasamen
- Mark von 1 Vanilleschote

Pro Portion etwa
847 kcal, 27 g EW, 44 g F, 72 g KH

SO GEHT'S

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zitronensaft mischen. Dann die Hälfte der Apfelwürfel mit 20 ml Haferdrink pürieren, den Rest beiseitestellen.

Die Mandelsplitter in einer kleinen Pfanne anrösten. Die Hälfte davon beiseitestellen. Übrige Apfelwürfel und Zimt in die Pfanne geben und anrösten, bis die Apfelwürfel goldbraun sind. (Nicht zu lange in der Pfanne lassen, sonst werden die Würfel matschig!)

Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, geröstete Mandelsplitter und Vanillemark in eine Schüssel geben. Restlichen Haferdrink und Apfelpüree zufügen und alles verrühren.

Die Flockenmischung und die Apfel-Mandel-Mischung abwechselnd in ein Glas schichten. Das Glas mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.