

ZUCKER - DAS POLITIKUM: WIE STEHST DU DAZU?



Das Thema Zucker bzw. der Verzicht auf Zucker ist uns eine Herzensangelegenheit. Im folgenden Artikel möchten wir euch einen Einblick in die aktuelle Diskussion geben und euch darüber informieren, warum wir selbst bestimmte Zuckerarten unnötig finden und wie man zuckerfrei(er) und somit auch gesünder leben kann.

Was macht Zucker mit uns?

Wenn ihr unsere Rezepte und Ernährungstipps in den Newslettern oder Facebook und Instagram verfolgt, ist euch bestimmt schon aufgefallen, dass wir grundsätzlich auf den Einsatz von Haushaltszucker (Saccharose) verzichten. Dies hat vor allem den Grund, dass wir selbst gemerkt haben, wie viel besser man sich fühlt, wenn man auf diese "Droge" verzichtet. Dieser Begriff ist nach wissenschaftlichen Studien durchaus angebracht, da Zucker dieselben Bereiche des Gehirns anspricht (nämlich das Belohnungszentrum), wie es auch Kokain oder andere Drogen tun.

Doch nicht nur die nachgewiesene Zuckersucht ist ein Problem, sondern vielmehr die daraus resultierenden Folgen für unseren Körper. Denn in der ursprünglichen Ernährung des Menschen spielte raffinierter Zucker nie eine Rolle und hat erst seit ca. 300 Jahren seinen Platz im Speiseplan gefunden, was ein weiteres Indiz dafür ist, dass der Körper von Natur aus diesen Zucker gar nicht braucht. Im Gegenteil, zu viel Zucker ist besonders in Industrieländern der Grund für rapide steigende Fettleibigkeit, Zunahme an Diabetes II Erkrankungen, Karies und sogar für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Schlafstörungen. Weitere Folgen von hohem Zucker-Konsum können Hautkrankheiten, Schwächung des Immunsystems und allgemeine Schlappeheit (z.B. Mittagstiefs) sein.

Was passiert auf politischer Ebene?

Verbraucherschutzinstitute, die Weltgesundheitsorganisation und eine Vielzahl an Ernährungsexperten weisen in der politischen Debatte immer wieder auf die Gefahren von Zucker hin. Zwar ist die Zuckerlobby gerade in Europa sehr stark und versucht immer wieder die Risiken zu verharmlosen, doch in Großbritannien wurde



seitens der Regierung nun ein erster Schritt gegangen, um den gefährlichen Zuckerkonsum der Bevölkerung einzuschränken. So gibt es seit diesem Monat eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke. In Deutschland wird eine ähnliche Besteuerung auf zuckerhaltige Produkte seitens der Regierung noch abgelehnt. Es wird spannend zu sehen sein, ob in den kommenden Jahren hier ein gesamtgesellschaftliches Umdenken stattfinden wird. Wir von eaglefit® wollen mit unseren Ernährungstipps, Rezepten, Produkten und unserer Grundeinstellung einen Teil zu dieser Diskussion beitragen und hoffen, dass wir gerade DICH ein bisschen zum Nachdenken gebracht haben.

Wie kannst du deinen Zuckerkonsum ändern?

Willst du deinen Zuckerkonsum senken, deine Ernährung anpassen, weißt aber nicht, wie du Zucker vermeiden kannst? Dann haben wir hier ein paar Tipps und Infos zusammengestellt.



- Vermeide Fertigprodukte und hochverarbeitete Produkte aller Art! Selbst vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Müslis, Joghurts oder Fruchtsaftgetränke, die es im Supermarkt fertig zu kaufen gibt, stecken meist voller Zucker oder diversen Sirups.
- Gewöhne dich langsam um! Du musst nicht sofort komplett auf die kleinen "Zuckersünden" verzichten. Gib dir Zeit und gönne dir ab und zu etwas, um dann nach und nach immer weniger Zucker zu konsumieren.

- Entspanne dich! Gerade in Stresssituationen kann das Verlangen nach Zucker groß sein. Versuch dir dann eine entspannende Auszeit (Yoga, ein Bad, ein Spaziergang, Meditation, etc.) zu nehmen und verfall nicht den Heißhungerattacken.



- Verwende natürliche Zuckeralternativen! Die Natur bietet genügend süßende und unverarbeitete Alternativen zu Industriezucker. Hier eine Liste: Agavendicksaft, Dattelsirup, Honig, Ahornsirup, Kokosblütensirup und Reissüße. Diese Alternativen enthalten erstens langkettige Zuckerarten, die den Blutzuckerspiegel nicht so stark nach oben schnellen lassen und zweitens liefern sie wertvolle Mineralstoffe und sogar Vitamine!



- Verzichte nicht auf Fruchtzucker, denn diese Zuckerart kann dein Körper viel besser aufnehmen und du brauchst die Vitamine und Mineralstoffe aus Früchten, Beeren und Gemüse.



- Verwende frische, vielseitige und besondere Gewürze! Zimt, Nelken, roher Kakao, Maca, Koriander, Süßholzwurzel, Vanille oder auch Chili können deine Geschmacksnerven beeindrucken und senken das Verlangen nach Süßem. Nebenbei enthalten diese Gewürze wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Lenke dich ab! Oft greift man aus reiner Langeweile zu den süßen Verführungen. Vermeide das, indem du zu Sport treibst, dich mit Freunden triffst oder einem sonstigen Hobby nachgehst, bei welchem du den Heißhunger vergisst.

Suchst du nach Rezepten ohne Zucker bzw. Gerichte, in denen die genannten Zuckeralternativen vorkommen? Bei uns ist immer dienstags "gesund&lecker-Tag" auf [Facebook](#) und [Instagram](#). Folge uns und entdecke Woche für Woche neue Rezepte, die gut schmecken und dir guttun! Bei weiteren Fragen darfst du uns jeder Zeit über die sozialen Medien oder per Mail (service@eaglefit.de) kontaktieren! :-)

Dein eaglefit® Team