

## Schluss mit Zucker— Die Lebensmittelliste der Zuckerfallen

Es ist wichtig, dass Du Dir bewusst machst, was für Lebensmittel Du kaufst und in welchen Lebensmitteln sich Zucker und Zuckerstoffe wie Aspartam verstecken. Nur so bist langfristig sensibilisiert und gerätst nicht erneut in die Zuckerfalle.

### Fertigmüsli

Auch wenn Bio, Fit oder besonders gesund draufsteht, lohnt sich ein Blick in die Zutatenliste, häufig steht Zucker an zweiter Stelle, was Euch zeigt, dass eine große Menge Zucker enthalten ist.

### Gewürzmischungen

Oh ja auch in den kleinen Gewürzmischungen versteckt sich häufig Zucker, weil es ein günstiger Geschmacksträger ist. Das Gleiche gilt übrigens auch für Curry Pasten!

### Kokosmilch & Pflanzenmilch

Aufgepasst, hier gibt es Unterschiede! Und die sind gewaltig. Die „normale“ Sojamilch von Alpro enthält 2,3 Gramm zugesetzten Zucker. Das Gleiche Problem habt Ihr bei Mandel und Kokosmilch.

### Senf

Senf von Thomy und die meisten Eigenmarken enthalten Zucker.

### Weißbrot, Brötchen und Körnerbrot

Das fand ich am Anfang das schwierigste—welches Brot soll ich essen? Alles was Ihr an Toast, Toastis und Brotsorten im Supermarkt findet—es ist Zucker enthalten, Bäcker? Ebenso. Eine absolute Zuckerfalle...

### Selbst zusammengestelltes Müsli

Haferflocken, Kokosraspeln, Leinsamen und eine kleingeschnittene Dattel—Fertig ist Euer Müsli. Wenn Euch das zu aufwendig ist, bereitet Euch doch eine Dose vor aus der Ihr es dann nur entnehmen müsst.

### Bio-Gewürzmischung oder selber mischen

Ok, wenn Euch selber mischen zu aufwendig ist, schaut einfach nach einer Alternative. Gerade die „Bio“-Gewürzmischungen haben häufig keine Zuckerzusätze und können problemlos verwendet werden.

### Alternativen finden

Es muss nicht immer teurer sein. Der Bio Sojadrink von dm z.B. kostet einen Euro weniger als der Alpro Drink, ist dafür aber frei von Zuckerzusätzen. Auch Provamel kann ich Euch empfehlen, allerdings sind die etwas teurer. Bei Alpro gibt es eine „ungesübte“ Variante (z.B. beim Soja Joghurt).

### Senf

Keine Sorge, Ihr müsst nicht verzichten. Löwensenf und Maille enthalten keine Zuckerzusätze.

### Selber backen oder Alternative finden

Im Netz gibt es tausende von Rezepten für „clean“ Brote, ich bin selber nicht der beste Bäcker, deswegen greife ich auf Brot von Davert zurück. Die sind wirklich lecker und frei von Zusätzen, Man kann es auch wirklich gut einfrieren und bei Bedarf eine Scheibe rausnehmen. Jeder Bäcker muss übrigens seine Zutaten einsehbar machen, vllt gibt es bei Eurem Lieblingsbäcker ja sogar ein zuckerfreies Brot!

## Müsli & Eiweißriegel

Da denkt man, man tut sich etwas Gutes und schwupps hat man die Zuckerbombe gekauft. Die meisten Riegel, auch Eiweißriegel haben einen hohen Fruktoseanteil und sind damit alles andere als super gesund. Als Beispiel einen Blick in die Proteinbars, die es überall gibt:

Milcheiweiß | Milkschokoladeüberzug (**Zucker** | Kakaobutter | Vollmilchpulver | Kakaomasse | Emulgator Sojalecithine | Aroma) | **Glukosesirup** | Kollagenhydrolysat | **Fruktosesirup** | Feuchthaltemittel Glycerin | Palmfett | **Dextrose** | Aroma | Schoko-Reis-Weizencrispies (Weizenmehl | Maismehl | Reismehl | Salz | fettarmes Kakaopulver | Gerstenmalzextrakt) | Eiklarpulver | L-Ascorbinsäure | DL-alpha Tocopherol | Calcium-D-Pantothenat | Pyridoxinhydrochlorid | Riboflavin | Thiaminhydrochlorid

## Säfte, Limos, Eistees, Bionaden

Was den Eindruck erweckt es sei besonders gesund und gut für den Körper enthält häufig trotzdem viel zugesetzten Zucker, lass Dich nicht von dem Marketing Bla Bla kluger Köpfe täuschen :)

## Joghurt & Pudding aus der Kühlung

Hier brauch ich nichts zu sagen oder? Fruchtjoghurts enthalten alles aber keine Frucht. Dafür massig Zucker. Auch scheinbar gesunde Varianten wie Skyr mit Früchten, Vanillesojajoghurt oder Lupinenjoghurt sind nur auf den ersten Blick eine gesunde Alternative.

## Chips & Knabbereien

Ok, dann eben salzig snacken? Keine gute Idee. Chips enthalten nicht nur eine Menge Zucker sondern dazu auch noch die schädlichen Trans-Fettsäuren. Diese Snacks solltest Du komplett streichen

## Ketchup & Fertigsaucen

Ketchup hat fast so viel Zucker wie Cola—krass oder? Das Gleiche gilt für zahlreiche Grill- und Würzsoßen. Es gibt ehrlicherweise kaum Alternativen. Vereinzelt findet man mal Soßen im Bio Supermarkt.

## Riegel mit hohem Nussanteil

Wenn Ihr wirklich auf Power Riegel zurückgreifen wollt, dann schaut dass Ihr natürlichen Zucker enthalten habt. Die Riegel von Veganz (gibt's im dm) zum Beispiel sind mit Reissirup gesüßt—eine bessere Alternative als auf der linken Seite. Allerdings haben solche Riegel auch wirklich eine hohe Kalorienbilanz und sind bei einer nährstoffreichen Ernährung eigentlich nicht notwendig.

## Selber Tee kochen oder Pfanner trinken

Von Pfanner gibt es einen gänzlich ungesüßten Eistee. Die Alternative ist selber Tee kochen, mit Ingwer und Zitrone versetzen und abkühlen lassen. Schmeckt lecker und erfrischt!

## Auch hier: Selber machen

Es ist nicht aufwendig: Kauft Euch Sojajoghurt (ungesüßt), Mandeljoghurt oder Skyr oder was auch immer Ihr mögt, und mischt ihn mit einer pürierten Banane, tiefgefrorenen Beeren oder Früchten der Saison. Das ist um einiges abwechslungsreicher und gesünder als die Zuckerjoghurts aus der Kühlung.

## Knabbern aber richtig

Auch im Clean Eating darf man snacken—Nüsse sind eine tolle und nährstoffreiche Alternative. Klar haben sie auch viel Fett aber man kann ja eh keine Massen von ihnen essen. Mandeln, Walnüsse oder Cashews ergeben einen tollen Snack für zwischendurch.

## Saucen

Zu Fleischgerichten und Gemüse beim Grillen passt hervorragend ein selbstgemachter Kräuterquark. Wem das zu lasch ist, des kann sich mal im Netz umschauen, es gibt einige zuckerfreie Rezepte für Ketchup zum selber machen. Ich hab bereits einige ausprobiert und sie für gut befunden.

### Konserven & Gläser

Ich kaufe häufig passierte Tomaten, weil sie hier im Winter nach nichts schmecken und habe irgendwann festgestellt: Oh Schreck: Zuckerzusätze. Das Gleiche gilt für Obst & Gemüse in Konserven, schaut unbedingt hinten drauf!

### Brotaufstriche, Marmelade, Nutella

Ohje—nicht ohne mein Nutellabrot? Nutella hat ja eh die Formulierung geändert, der beste Zeitpunkt um abzuspringen. Auch Marmeladen haben nicht weniger Zucker als die gute Nuss-Nougat Creme, auch wenn sie fruchtiger daherkommen. Last but not least verwirren uns vegane Gemüseaufstriche, die plötzlich im Kommen sind— auch hier: zwar vegan aber eben auch mit Zuckerzusätzen. Nicht alle aber eine Vielzahl.

### Alnatura

Alnatura bietet bereits einiges an zusatzfreien Konserven, auch das Apfelmus z.B. ist ohne Zuckerzusätze. Hier lohnt es sich, etwas Zeit zu nehmen und sich das eine Produkt rauszusuchen, das keine Zusätze hat.

### Nussmus & Selbstgemachtes

Nutella kann man schwer ersetzen. Es schmeckt eben so, weil es nur aus den abartigsten Komponenten zusammengeschüttet wird. Et voilà... Es gibt mittlerweile verschiedene Nuss Muße und Cremes, die bedeutend weniger Zuckerzusatz haben und eher mit Agavendicksaft arbeiten als mit Haushaltszucker. Das könnte eine Alternative sein, da musst Du Dich mal durchtesten. Vegetarische Brotaufstriche kann man auch hervorragend selber machen. Es gibt einige Rezepte im Netz.