

# Ernährungs-Challenge – 2 Wochen Zucker vermeiden



## Gesunde Ernährung...ja klar, aber warum eigentlich und wie?

Jeder weiß, dass man sich gesund ernähren soll, aber warum eigentlich? Warum ist Zucker so ungesund und wie finde ich einen guten, umsetzbaren Weg zu einer zuckerarmen Ernährung für mich?

Man ist sich in der Forschung mittlerweile sicher, ein übermäßiger Zuckerkonsum hat im Körper Folgen: es folgen nicht nur ein deutlich höheres Risiko für Diabetes und Karies, sondern auch Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Leberleiden.

Warum greift man so gerne zu allem was das „weiße Zeug“ enthält?

Wenn wir Süßes essen reagiert das Belohnungssystem in unserem Gehirn, der Botenstoff Dopamin wird ausgeschüttet und wir fühlen uns glücklich und gut.

Aber warum schadet der Zucker? Wenn zu viel davon konsumiert wird, sind die Speicher in Leber und Niere überfüllt und der Zucker wird in Fett umgewandelt und angelagert, zum Beispiel im Blut und in den Organen.

## Zucker reduzieren/ weg lassen - aber wie gehe ich es an?

Zunächst einmal sollten Sie sich hinterfragen, wieviel Zucker Sie momentan in ihrem Alltag konsumieren und sich dann ein erreichbares, realistisches Ziel für ihre eigene „Ernährungs-Challenge“ für die nächsten 2 Wochen setzen. Denn ihr Vorhaben wird mit Sicherheit scheitern, wenn Sie ihre Ernährung von 0 auf 100 umstellen wollen.

☯ Sie naschen z.Zt. täglich und zwar nicht nur ein Gummibärchen:

→ Verzicht an einigen Tagen auf Süßes, möglichst auf einen bestimmten Tag eingrenzen oder durch smartere Alternativen ersetzen (z.B. Obst, Rohkost, Energy Balls, buntes Fruchtleder)

☯ Sie verzehren z.Zt. nur ab und an Süßes, achten aber auch bei der täglichen Ernährung nicht auf die Zuckerbestandteile (Stichwort „versteckter Zucker“):

→ Verzicht auf Naschen und ggf. auf gesüßte Getränke, Fertigprodukte, Fast Food (z.B. Limo, Apfelsaft)

☯ Sie naschen nie:

→ 2 Wochen keine gesüßten Getränke und auf Lebensmittel mit verstecktem Zuckergehalt verzichten (z.B. Ketchup, löslicher Cappuccino, Fruchtojoghurt)

Immens hilfreich für eine gute Ernährung ist in jedem Fall die Planung dafür. Es sollten rechtzeitig alle Zutaten im Haus sein, damit die Versuchung minimiert wird, aus Bequemlichkeit zu naschen.

*Finden Sie für sich selber Ihre eigene, passende realistische Challenge für eine gesündere Ernährung.*