2. Tag – Wähle deinen Weg

Deinen Weg festlegen

Du kannst dich auf unserer Reise für einen von zwei Wegen entscheiden, schlechten Zucker aus deinem Leben zu verbannen, die ich dir nachfolgend vorstelle. Suche dir den Weg aus, von dem du glaubst, dass du ihn kompromisslos gehen kannst. Mach es dir aber nicht zu leicht, denn es soll eine Herausforderung sein.

REGELN FÜR WEG 1

VERMEIDE RAFFINIERTEN ZUCKER SOWIE INDUSTRIELL VERARBEITETE LEBENSMITTEL.

- Esse keine Süßspeisen wie z. Bsp.: Kuchen, Desserts, Marmelade, Honig, Schokoaufstrich, Müsliriegel, gezuckertes Müsli, Cornflakes, Fruchtjoghurts etc. Wähle keine Fertigprodukte wie z. Bsp. Tütensuppen, Fertigsoßen, Ketchup etc.

- Meide Light-Produkte - sie enthalten wenig Fett, aber dafür viel Zucker, um den fehlenden Geschmack zu kompensieren.

- Verwende zum Würzen der Speisen keine Fertiggewürze (weder mit Geschmacksverstärker noch mit Hefe).

- Esse stattdessen Obst, Frucht- und Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Kräuter und wenn du dich nicht rein vegan oder vegetarisch ernährst, ein bis zwei Mal pro Woche ein wenig Eier, Fisch, Fleisch oder Käse aus Biohaltung.

- Trinke keine zuckerhaltigen Getränke. Das heißt, keine Limonaden, Cola, Energy Drinks, Eistees und keine Säfte (auch keine selbst gepressten Säfte). Gebe auch keinen Zucker in deinen Tee.

- Reduziere Koffein und Alkohol, da diese Genussmittel die Entstehung von Blutzuckerschwankungen und damit Unterzuckerphasen und Heisshungerattacken fördern.

- Trinke stattdessen kohlensäurefreies Wasser oder ungesüßten Tee. Eine mögliche Ausnahme können selbst gemachte grüne Smoothies aus frischem Gemüse oder frischen Früchten mit mind. 30 % Blattgrünanteil sein.

REGELN FÜR WEG 2

REGELN AUS WEG 1 + MEIDE STÄRKEHALTIGE KOHLENHYDRATE.

Zu den im Weg 1 genannten Regeln meidest du hier auch alle „hochprozentig“ stärkehaltigen Lebensmittel. Dazu gehören raffiniertes Getreide und die daraus hergestellten Teigwaren wie Brot, Brötchen, Knäckebrot, Nudeln, Pizza und ä. aber auch weißen Reis und Kartoffeln.

Weißmehl ist ein isoliertes Produkt mit einem sehr hohen Kohlenhydratanteil. Ballaststoffe sind weit und breit nicht vorhanden. Folglich wird die Stärke im Dünndarm sehr schnell in Zucker aufgespalten. Dieser gelangt ungebremst ins Blut, wo er den Blutzuckerspiegel ähnlich rasch in die Höhe treibt, wie das auch gewöhnlicher Haushaltszucker macht.

Bediene dich aus der Küche der Natur

Die Natur hält eine riesige Auswahl an Lebensmittel für uns bereit. Diese sind vor allem Gemüse, Blattgrün, Obst, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen oder Hanf, aber auch sogenannte Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen sowie hin und wieder Eier, Fisch oder Fleisch von Wildtieren oder aus Bio-Haltung.

Kartoffeln und Reis sind roh nicht genießbar und müssen gekocht werden. Beim Kochprozess werden die schwer verdaulichen und komplexen Kohlenhydrate in leicht verdauliche Stärke und Einfachzucker-Moleküle zerlegt. Diese lassen den Blutzuckerspiegel ebenfalls relativ schnell ansteigen und führen zu Heißhunger-Attacken.

Wenn du auf Brot, Kartoffeln und Reis nicht vollständig verzichten willst, wähle Vollkornbrot, Vollkorn- oder Wildreis und festkochende Kartoffeln. Aber dennoch, solltest du davon nur SEHR wenig essen. Du wirst den Unterschied spüren.

Aus diesem reichhalten Angebot

an natürlichen Lebensmitteln kannst du ab sofort uneingeschränkte wählen. Entscheide dich zu etwa 80 % für basische Lebensmittel. Eine basenüberschüssige Ernährung verhindert naturgemäß eine Übersäuerung und hilft bei einer bestehenden Übersäuerung, diese abzubauen.

Da Zucker zur Übersäuerung des Körpers beiträgt, unterstützt die basische Ernährung folglich den Säure-Basen-Haushalt wieder auszugleichen. Hier findest du eine Liste basischer und säurebildender Lebensmittel.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Entscheide dich für einen Weg
- ✓ Studiere die Liste basischer und säurebildender Lebensmittel
- ✓ Erkunde Frische- oder Bio – Märkte in deiner Nähe, sofern du diese nicht schon kennst. Es gibt auch Internet-Shops die frische Bio – Lebensmittel anbieten, z. Bsp. Bringmirbio.de oder Lebe gesund.de.

Rezeptidee

Quinoa – Kürbis – Risotto mit Avocado – Sour – Cream

Zutaten für Quinoa – Kürbis – Risotto

250 g	Quinoa, ungekocht
1 L	Gemüsebrühe
3 EL	Kokosöl
1 Kg	Kürbisfleisch
2 EL	frische Petersilie
½ TL	Muskantnuss
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Natursalz

für Avocado – Sour - Cream

1 Tasse	Cashewkerne, eingeweicht
1	Avocado
4 EL	Limettensaft
1 Tasse	Wasser
1	Dattel
½ TL	Natursalz

Zubereitung

Die Quinoa gründlich unter warmem Wasser spülen und in einen Topf geben. Einen halben Liter Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin leicht anbraten. Die restliche Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 – 6 Minuten kochen. Muskatnuss dazugeben und 1 Minute einköcheln lassen.

Drei Viertel der Kürbiswürfel in einer Küchenmaschine fein pürieren. Gekochte Quinoa, Kürbispüree und Kürbiswürfel vermischen. Mit Gewürzen und Gemüsebrühe abschmecken.

Für die Avocado – Sour – Cream werden alle Zutaten in einem Mixer zu einer luftigen Creme verarbeitet. Das Risotto auf Teller geben, mit Avocado – Cream anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Die Gesundheitsvorteile von Quinoa

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Bessere Stimmung, aufgrund seines hohen Tryptophananteils
- Regulierung von Stoffwechselproblemen und Übergewicht
- Anregung und Entschlackung des Stoffwechsels
- Vorbeugen von Gefäßverengungen, was somit Migräneattacken lindern kann
- Vorbeugen von Osteoporose
- Verbesserung der Cholesterinwerte
- Ausgleich von Vitamin- und Nährstoffmängel
- Stärkung des Bindegewebes
- Kann sogar vor Krebs schützen, da es besonders reich an Lysin ist

Ich wünsche dir einen vitalen Tag.

Elke