4. Tag - Die Reise natürlichen Zuckers durch unseren Körper

Erscheint ein natürlicher Zucker in einem gesunden Körper, z. Bsp. in Form eines Apfels, den du in nüchternem Zustand vom Baum deines Gartennachbars gepflückt und verzehrt hast, dann geschieht folgendes:

Der Apfel wird nach seiner kurzen Reise durch den Magen im Dünndarm landen. Hier kümmert man sich erst einmal um die Resorption der Zuckermoleküle (Glucose) was bedeutet, dass sie die Darmwand passieren und mit dem Blut zur Lebertransportiert werden.

- Dein Blutzuckerspiegel befand sich vor dem Apfel auf seinem Grundwert
- von etwa 80 bis 100 mg pro 100 ml Blut.
- Langsam (innerhalb von 1 bis 2 Stunden) steigt er auf etwa 120 bis 150 mg an.
- Gleichzeitig erhält die Bauchspeicheldrüse den Befehl, das Hormon Insulin zu produzieren.

Das Insulin soll den Blutzuckerspiegel wieder dahingehend senken, dass er sich - wiederum langsam und innerhalb von etwa 2 Stunden - auf seinem ursprünglichen Grundwert von 80 bis 100 mg einpendelt.

- Insulin ist in etwa mit einem Spediteur für Brennholz zu vergleichen.
- Das Brennholz sind die Zuckermoleküle.
- Spediteur Insulin transportiert das Holz zu den verschiedensten Organ-, Muskel- und Nervenzellen,
- die daraus Energie gewinnen, das Holz also verbrennen,
- um ihre täglichen Aufgaben optimal erfüllen zu können.

Diese Art von Glucose, die aus Früchten gewonnen wird,

- trifft NIEMALS pur im Körper ein
- Stets ist sie in Begleitung von Vitaminen, Ballaststoffen und lebenswichtigen Mineralien.
- Diese Begleitstoffe wirken wie Bremsklötze an den Glucose-Füssen.
- Sie sorgen dafür, dass die Zuckermoleküle nicht drängeln und schön langsam der Reihe nach ins Blut übergehen.

Natürliche Glucose kann man sich in etwa wie massives, prima abgelagertes Buchenholz in handlichen Scheiten vorstellen. Ein gleichmässig und lang brennendes Feuer entsteht.

Sind alle "Organfeuer" knisternd im Gange

und im Blut sind dann immer noch Holz-, pardon Glucose-Teilchen übrig, so werden diese vorerst überflüssigen Zuckerteile (Holzscheite) vom Spediteur Insulin zur Leber transportiert.

- Hier werden die Holzteile dann zu Press-Span-Platten umfunktioniert,
- weil das Brennmaterial in dieser Form platzsparender aufzubewahren ist als die losen Holzprügel.
- Die Press-Span-Platten im menschlichen Körper nennt man Glykogen.
- Das ist eine Speicherform der Stärke, die als Vorrat für magere Zeiten dient.
- Kommen die einkalkulierten Hungersnöte nicht, sind die Lagerkapazitäten in der Leber bald erschöpft.

Gelangen nun immer noch mehr Glucose-Teilchen zur Leber, obwohl bereits die Lagerräume bis zur Oberkante gefüllt sind, findet der Körper auch dafür eine geniale Lösung.

Problemzonen des Körpers

- Jetzt werden einfach an anderen Stellen im Körper neue Lagerhallen gebaut.
- Diese "anderen Stellen" nennt man auch "Problemzonen"!
- Nur kann dort keine Stärke gelagert werden.
- Diese wird deshalb in Fett umgewandelt und trägt nun dazu bei,
- dass das Bäuchlein ein wenig runder,
- die Oberschenkel etwas behäbiger
- und insgesamt die Kleidung immer enger wird.

Zuckerfrei - Tipps:

- ✓ Wenn du naschen willst - nasche gesund!
- ✓ Im Bioladen, Reformhaus oder Online-Shop findest du eine Auswahl ungezuckerter Süßigkeiten (Fruchtschnitten, Energieriegel, Algenriegel, Energiekugeln etc.). "Ungezuckert" bedeutet, dass auch **kein** Vollrohrzucker enthalten sein sollte.
- ✓ Wenn du in der Umstellungszeit so ganz ohne Süßungsmittel nicht auskommst, dann wähle einen gesunden Zuckerersatz wie z. B. das supergesunde Yaconpulver oder den Yaconsirup. Auch Xylit und Stevia stehen zur Auswahl.
- ✓ Trockenfrüchte in kleinen Mengen pur sind eine Alternative. Selbst Kokosblütenzucker und Ahornsirup sind immer noch besser als der isolierte weisse Haushaltszucker und enthalten mehr Antioxidantien als z. B. Agavendicksaft oder Maissirup.

Gesunde Zuckeralterativen – in Maßen genießen

Yacon – Sirup , Yacon – Pulver

Yacon (Smallanthus sonchifolius) ist eine Pflanze aus Südamerika. Seit Jahrhunderten wird sie dort als Nähr- und Heilpflanze verwendet. Das unverdauliche Inulin im Yacon Sirup unterstützt die Wirkung der Mehrfachzucker und ist für Diabetiker ein interessanter Zuckerersatz.

Die knollenförmige Yaconwurzel erinnert optisch an die Süßkartoffel. Aus Yacon kann ein köstlicher und äußerst gesunder Zuckerersatz hergestellt werden. Yaconsirup und Yaconpulver schmecken sanft süß und passen als leckerer und pflanzlicher Zuckerersatz in fast alle Rezepturen.

Naturreiner Honig

In hochwertige Honigsorten befinden sich zu 245 natürliche Inhaltsstoffe. Die durchschnittliche Zusammensetzung sieht wie folgt aus:

- 38 % Fructose
- 31 %Glucose
- 10 % Mehrfachzucker
- 17 % Wasser

je nach Sorte ca. 2 bis 4 % Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, organische Säuren und sekundäre Pflanzenstoffe

Seine heilende Wirkung verdankt der Honig im Wesentlichen seiner antibakteriellen, antimykotischen sowie antioxidativen Eigenschaften.

Datteln und andere Trockenfrüchte

Ein sehr natürlicher und gesunder Zuckerersatz stellen Trockenfrüchte dar. Sie verfügen über eine vergleichsweise neutrale Süße, weshalb man sie sehr gut als Süßungsmittel verwenden kann.

Kokosblütenzucker

Der Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Er wird nach traditioneller Art eingedickt, getrocknet und gemahlen. Somit ist er also weniger ein Zuckerersatz als vielmehr ein sehr naturbelassener Zucker – weder raffiniert noch gebleicht oder anderweitig verarbeitet.

Ausserdem sagt man dem Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index (GI) von gerade einmal 35 nach. Er ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Bor, Zink, Schwefel und Kupfer.

Ahornsirup

Ein sirupartiger Zuckerersatz ist der Ahornsirup. Im Gegensatz zu den vorigen Zucker-Alternativen beeinflusst der Ahornsirup den Blutzuckerspiegel sehr wohl, allerdings nicht annähernd so negativ wie etwa der Haushaltszucker.

Da der Ahornsirup überdies nicht so einen hohen Gehalt an Fructose aufweist wie beispielsweise der Agavendicksaft, bringt er auch nicht die ungünstigen Eigenschaften des Fruchtzuckers mit sich.

Auch wenn diese Süßungsmittel als gesund gelten,

verwende sie dennoch

S E L T E N U N D S E H R S P A R S A M.

Je weniger Süßungsmittel du verwendest, desto leichter gelingt dir die Ernährungsumstellung und deine Freude, über eine Vielfalt von Geschmacksvarianten, wird sehr groß sein.

Rezeptidee

Hirse mit Fenchelgemüse und Kichererbsen

Zutaten für das Gemüse

- 1 Fenchelknollen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kichererbsen, aus dem Glas
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Zutaten für die Hirse

- 100 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Fenchelgrün, gehackt zur Deko
- 1 Prise Natursalz

Zubereitung

Den Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 5 Minuten etwas anbraten. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablösche und den Fenchel darin ca. 15 Minuten bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit, die Kichererbsen dazu geben.

In einem weiteren Topf die Hirse mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und abgedeckt weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, das Kokosöl darüber träufeln, gut verrühren und mit Salz abschmecken. Die Hirse zusammen mit dem Fenchelgemüse und Kichererbsen anrichten und servieren.

Ich wünsche einen guten Appetit!

Deine Elke