28. Tag – Natürlich süß leben

Meinen herzlichen Glückwunsch!

Wenn du es bis hier hin geschafft hast und dran geblieben bist, dann hast du wahrlich eine Meisterleistung vollbracht.

Nun komme ich in diesem Kurs das letzte Mal zu dir.

Wie bist du mit den Informationen und Anregungen klar gekommen?

Konntest du einige oder alle Tipps ausprobieren?

Welche Erfahrungen konntest du machen?

Gibt es etwas, das dir noch fehlt?

Ein Leben ohne SCHLECHTEN Zucker zu führen, scheint für viele von uns eine unüberwindliche Hürde zu sein, doch das ist nur in der Umstellungsphase so. Sehr oft hört man auch, ein bisschen Zucker hier und ein bisschen Zucker da, kann doch nicht schaden.

Wenn es aber etwas in dir gibt, dass dich so sehr nervt und du dich für eine zuckerfreie Zeit von wenigstens 4 bis 8 Wochen entscheidest, dann probier es aus, bleibe dran und warte ab was geschieht.

Erinnerst du dich noch an die ersten Tag des Kurses, an denen du deine Motivation geprüft und festgelegt hast? Was ist aus ihr geworden?

Die Geschichte von Sacha Harland – ein 22jähriger Holländer

Er kennt, wie viele von uns, den schlechten Ruf von Zucker. Sacha Harland wollte herausfinden, ob Zucker tatsächlich so schlecht ist, wie behauptet wird. Wenn das so sein sollte, sagte er sich, müsste man sich ja deutlich besser fühlen, wenn er den Zucker eine Zeitlang einfach meidet.

Also stellte er sich der neuen Herausforderung und machte einen Test mit sich selbst. Er nahm sich vor, einen Monat lang zuckerfrei zu leben. Doch wollte er nicht nur Zucker streichen, sondern auch Alkohol und Produkte mit Lebensmittelzusätzen sowie ganz generell Junk-Food wie Hamburger, Pommes, Hotdogs, Pizza etc.

Mit 22 Jahren: Hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel

Gemeinsam mit seinem Freund Boris dokumentierte er seine Erfahrungen während seines 30-Tages-Experiments ohne Zucker und ohne Junk Food.

Bevor Sacha mit seinem Experiment begann, ließ er sich von einer Sportmedizinerin komplett durchchecken. Sie nahm Blut, führte ein EKG durch, notierte sich Gewicht, Blutdruck, Cholesterinspiegel etc.

Und obwohl er ein sehr fitter und gesunder junger Mann zu sein schien, zeigte sich, dass sein Cholesterinspiegel bereits erhöht war, genau wie sein Blutdruck.

Nichtsdestotrotz erwartete Sacha von den kommenden 30 Tagen ohne Zucker, Junk Food und Alkohol keine gravierenden, geschweige denn merklichen Änderungen in seinem Befinden.

Alle Lieblingsgerichte sind gestrichen

Als es losging merkte Sacha schnell, dass er die meisten seiner Lieblingsgerichte nicht mehr essen konnte. Denn überall waren Zucker oder E-Nummern enthalten – angefangen beim Eistee übers Ketchup und der Fertigsuppe (5 Würfelzucker pro Teller) bis hin zur Bratensauce (15 Würfelzucker pro Packung).

Schliesslich blieben "nur" frische Früchte, Gemüse, Salate, Eier, Vollkornprodukte, Joghurt und Wasser übrig. Davon wollte er sich nun die folgenden 30 Tage ernähren. Gut gelaunt startete er ins zuckerfreie Leben.

Die Laune hielt jedoch nicht lange, da er offenbar ein Zuckersüchtiger war, wie er nach wenigen Tagen feststellte. Er fühlte sich schwach, müde und war emotional sehr schlecht drauf – ganz so, als müsse er durch einen Drogenentzug und eine Entgiftung.

Sachas Zuckersucht – Fast misslang der Test

Sacha litt entsetzlichen Heisshunger auf Süßigkeiten, aber auch auf salzige Snacks. Wenn er mit Freunden ausging, die sich Drinks bestellten oder das übliche Junk Food assen, fühlte er sich einer echten Tortur ausgesetzt.

Er fand – ausser Wasser – kein einziges Getränk in den Läden, das ohne Zucker, Aromen oder Alkohol auskam.

Er suchte eine Ernährungsberaterin auf, die ihn motivierte, ihm viel über die Vorteile einer gesunden Ernährung erzählte und ihm außerdem alles über die schädlichen Einflüsse von Zucker und Alkohol nahe brachte.

Zuckerfrei leben – Test-Tag 25 bringt die Wende

Die Erklärungen der Ernährungsberaterin halfen Sacha dabei, nicht vorschnell aufzugeben und durchzuhalten. Als Sacha glaubte, vor lauter Sehnsucht nach Hamburger, Pizza, Marsriegel und einem kühlen Bier völlig verrückt zu werden, erschien jedoch ein Lichtstrahl am Horizont und es begann ihm unerwartet besser zu gehen.

Dies jedoch hatte 25 Tage gedauert. Erst kurz vor Ende seines 30-Tage-Experiments hatten ihn somit die Gelüste nach Zucker und Junk Food verlassen. Zum ersten Mal in seinem Leben hatte er keine Lust mehr auf Süßigkeiten und konnte sein zuckerfreies Leben geniessen.

"Die letzte Woche ist fast vorüber", erzählt er, "Ich stehe viel leichter auf am Morgen und habe viel mehr Energie. Das ist eine echte Überraschung, da ich niemals gedacht hätte, dass sich dieser Test mit einer Änderung der Ernährung so stark auf meine körperliche Verfassung auswirken würde."

Zuckerfrei leben mit gesundem Zuckerersatz

Zuckerfrei leben bedeutet übrigens nicht, dass überhaupt nichts Süßes auf den Tisch kommen darf. Denn nicht alles, das süß schmeckt, ist Zucker.

So hätte Sacha beispielsweise auch auf Produkte mit Stevia oder Xylit zurückgreifen können. Auch Trockenfrüchte oder das Yaconpulver können in vielen Rezepten als Zuckerersatz Verwendung finden.

Der Test zuckerfrei leben lohnt sich!

Am Ende des Experiments suchte er erneut seine Sportärztin auf und ließ sich noch einmal untersuchen, um die aktuellen Werte mit jenen von vor einem Monat zu vergleichen.

Die Ärztin stellte sodann fest, dass Sacha

- 8 Pfund abgenommen hatte
- sein Blutdruck um 10 mmHg gesunken war (von 135 auf 125 mmHg)
- sein zuvor erhöhter Cholesterinspiegel ebenfalls um 8 Prozent niedriger war als vor 30 Tagen und
- auch sein Blutzuckerspiegel gesunken war.

Sachas Fazit nach einem Monat ohne Zucker, künstliche Lebensmittelzusätze, Alkohol und Junk Food:

"Der Anfang des zuckerfreien Lebens war wirklich hart. Aber sobald ich den Zuckerentzug geschafft hatte, ging es merklich aufwärts!"

Ich wünsche dir ein lebendiges und gesundes, sowie erfülltes Leben!

Von Herzen, Elke.

Erdbeer-Lavendel-Torte

Zutaten für 22 cm Tortenring

Für die Tortencreme

- 250 g Cashewkerne, eingeweicht
- 200 g Buchweizen, angekeimt
- 50 g goldene Leinsamen, aktiviert
- 120 g Erdbeeren, gefroren
- 120 ml Zitronensaft
- 100 ml Kokosblütensirup
- ca. 150 ml Wasser
- 140 g Kakaobutter, geschmolzen
- 1 Prise Salz

Zutaten für Deko

- 200 g frische Erdbeeren
- einige Minzeblätter
- 2 EL geschälte Hanfsamen

Für den Boden

- 100 g Cashewkerne
- 100 g Quinoaflocken
- 2 EL Honig
- 3 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- 1 Prise Salz

Zutaten Marinierte Erdbeeren

- 400 g frische Erdbeeren
- 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Einen Tortenring auf einen Tortenboden platzieren.

Für den Boden die Cashewkerne und Quinoaflocken in eine Küchenmaschine mit S-Messer geben und zu Grießkörnchen-Größe verarbeiten. Die restlichen Zutaten dazugeben und noch einmal gut durchmischen. Den leicht krümligen Teig auf den Tortenboden auslegen und gut andrücken.

400 g Erdbeeren vierteln oder in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben .Mit ätherischem Lavendelöl und Zitronensaft marinieren.

Für die Creme alle Zutaten bis auf die Kakaobutter in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer feinen Creme vermixen (kann bis zu 3 Minuten dauern). Jetzt die geschmolzene Kakaobutter dazu geben und noch einmal kräftig unterrühren. Etwa 10 - 20 % der fertigen Creme in einen Spritzbeutel geben, den du vorher am Ausgang mit einem Klippverschluss verschließt, für das spätere Dekorieren. Dann die Hälfte der übrigen Creme auf den Tortenboden geben und für ca. 15 Minuten in das Kühlfach stellen, so kann die Creme schnell fest werden und es läuft dann später nichts mehr raus. Jetzt kommen die marinierten Erdbeeren auf die erste Schicht und die restliche Creme schließt die Torte ab.

Stelle jetzt die Erdbeer-Lavendeltorte für ca. 6 Stunden in den Kühlschrank. Danach ist sie gut fest geworden und du kannst nach Lust und Laune dekorieren.

Viel Spaß beim Zubereiten und lass es dir schmecken.

Herzlichst Elke