

Andreas Löw

Zuckerfrei leben

**Ein Buch
für Einsteiger und Neugierige**

Schlank und gesund
Dauerhaft abnehmen
Zuckersucht beenden
Heißhunger vermeiden
Ratgeber und Rezepte

1. Auflage 2020

© alle Rechte vorbehalten.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Autor haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
1. Das Märchen vom gesunden Essen	11
2. Basics & Hintergründe	14
2.1 Wirtschaftsfaktor und Herstellung	14
2.2 Was Zucker im Körper auslöst	15
2.3 Macht Zucker krank?	16
2.3.1 Metabolisches Syndrom	16
2.3.2 Warum ist Typ 2 Diabetes so gefährlich?	17
2.3.2.1 Vererbung und Lebensweise	18
2.3.2.2 Symptome	19
2.3.2.3 Zerstörte Nerven	19
2.3.2.4 Formen von Diabetes	19
2.3.3 Macht Zucker süchtig?	20
2.3.4 Verursacht Zucker Krebs?	23
2.4 Zuckeralternativen	23
2.4.1 Honig	23
2.4.2 Brauner Zucker	24
2.4.3 Agavendicksaft	24
2.4.4 Kokosblütenzucker	25
2.4.5 Dattelsirup	25
2.4.6 Ahornsirup	25
2.4.7 Reissirup	26
2.4.8 Stevia	26
2.4.9 Birkenzucker (Xylitol)	27
2.4.10 Erythrit	27
2.5 Die Sache mit dem Süßstoff	28
2.6 Exkurs : viszerales Fett	30

2.7 Ernährungsmythen	31
2.7.1 Mindestens 3 Liter Wasser am Tag trinken	31
2.7.2 Eier erhöhen den Cholesterinspiegel	31
2.7.3 Abends essen macht dick.	31
2.7.4 Honig ist gesünder als Zucker	31
2.7.5 Einfachzucker ist schlechter als Fructose	32
2.7.6 Light Produkte tragen zum Abnehmen bei	32
2.7.7 Fett macht fett	32
2.7.8 Öfter kleine Mahlzeiten	33
2.7.9 Frisches Gemüse besser als Tiefgefrorenes	33
3. Gewohnheit Zucker	34
3.1 Gewohnheiten verändern	34
3.2 Schweinehund	36
3.3 Heißhunger	39
4. Ausstieg & Neuanfang	41
4.1 Ernährungstagebuch führen	41
4.1.1 Apps & Onlineangebote	42
4.2 Zuckerfallen entlarven - Einkaufen verändern	43
4.2.1 1000x Zucker	44
4.3 Speiseplan umstellen.	45
4.4 Was dir helfen wird	47
4.4.1 ausgewogene Ernährung	47
4.4.2 basische Ernährung	48
4.4.3 Exkurs: Wasser	51
4.4.4 Exkurs: Bewegung	52
4.4.5 Exkurs: Schlaf	52
4.4.5.1 Was den Darm so einzigartig macht	54
4.4.5.2 Gute und schlechte Darmbakterien	56

4.4.6	Yoga Meditation Shinrin Yoku	57
4.5	Was dich krank macht	58
4.5.1	Exkurs: Umweltgifte Weichmacher Plastik	58
4.5.2	Exkurs: Stress	61
4.5.3	Exkurs: Nikotin	62
4.5.4	Exkurs: Alkohol	62
4.5.5	Exkurs: Lärmbelastung	62
5.	Gesunde Küche – Rezepte	64
5.1	Smoothie	64
5.1.1	Ananas Mango Detox Smoothie	65
5.1.2	Sauerkraut Grapefruit Smoothie	66
5.1.3	Grüner Detox Smoothie	67
5.1.4	Ingwer Traube Möhren Smoothie	68
5.1.5	Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	68
5.1.6	Avocado Bananen Apfel Smoothie	69
5.1.7	Chinakohl Heidelbeere Smoothie	70
5.1.8	Kichererbsen Smoothie	70
5.2	Gesundes Frühstück	72
5.2.1	Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	72
5.2.2	Keto Brot, Avocado Creme, Graved Lachs	72
5.2.3	Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	74
5.2.4	Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	75
5.3	Snacks	76
5.3.1	Gratinierte Spinat Crostini	76
5.3.2	Lauch Paprika Muffin	76
5.3.3	Arancini – sizilianische Reisbälle	77
5.4	Salate & Bowls	78
5.4.1	Grillgemüse mit Rucolasalat	78

5.4.2 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	79
5.4.3 Spargel Schinken Salat mit Couscous	80
5.4.4 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	81
5.4.5 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	81
5.4.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)	82
5.4.7 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	83
5.4.8 Maissalat - Fetakäse	84
5.4.9 Orangenbrotsalat mit Hähnchenbrustfilets	85
5.5 Rohkost	85
5.5.1 Chiapudding	85
5.5.2 Gazpacho – kalte Tomatensuppe	87
5.5.3 Spargel Fenchel Salat	87
5.6 Suppen	88
5.6.1 Apfel Meerrettichsuppe	88
5.6.2 Curry Linsensuppe gebackener Blumenkohl	89
5.6.3 Kartoffel Champignonsuppe	90
5.6.4 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	91
5.6.5 würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	92
5.6.6 Chorizo Eintopf	94
5.6.7 Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäsenocken	94
5.6.8 Französische Zwiebelsuppe	95
5.6.9 Kürbis Steckrüben Suppe	96
5.6.10 Minestrone	97
5.6.11 Thai-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	98
5.6.12 Linsensuppe mit Spinat	99
5.6.13 Karotten Suppe mit Keto Croûtons	100
5.6.14 Petersilienwurzelsuppe	101
5.6.15 Rote Bete Süßkartoffelsuppe	102

5.6.16 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	103
5.7 Salatdressings	103
5.7.1 Mango-Jalapeño Dressing	104
5.7.2 Erbsen-Melisse Dressing	105
5.7.3 Blaubeer-Ketobrot Dressing	106
5.7.4 Wasabi-Limetten Dressing	107
5.7.5 Buttermilch Brombeer Dressing	107
5.7.6 Vinaigrette, klassisch	108
5.7.7 Cranberry-Haselnuss Dressing	109
5.7.8 Joghurtdressing	110
5.8 Mediterran	110
5.8.1 Keto-Nudelsalat mit Mozzarella	110
5.8.2 Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	111
5.8.3 Penne in Thunfisch Tomatensauce	112
5.8.4 Geschmorte Frikadellen	113
5.8.4 Geschmorte Frikadellen	113
5.9 Vegane Gerichte	116
5.9.1 Gebackene Aubergine mit Selleriepüree	116
5.9.2 Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce	117
5.9.3 Mit Couscous orientalisch gefüllte Tomaten	118
5.9.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	118
5.9.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	120
5.9.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	120
5.10 Süße Belohnung	122
5.10.1 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	122
5.10.2 Kaffee Creme	122
5.10.3 Birnen-Rhabarber Crumble	123
5.10.4 Käsekuchen Tiramisu im Glas	124

5.10.5 Warmer Schokoladenkuchen	125
5.10.6 Low Carb Frischkäsepfannkuchen	126
5.10.7 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	126
5.11 Keto Rezepte	128
5.11.1 Gebratener Kabeljau auf ZucchiniGemüse	128
5.11.2 Linsenbratlinge	128
5.11.3 Konjaknudeln mit Avocadopesto	129
5.11.4 Ketogenes Mandelbrot	131
5.11.5 Ricotta Quiche	131
5.11.6 Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf	132
5.11.7 Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese	132
5.11.8 Gemüsepfanne mit Thai Spargel	133
5.11.9 Kürbis-Spinat-Curry	134
6. Fazit	136
7. Schlusswort	137
8. Rezeptverzeichnis	138
9. Quellen	141
10. Weitere Bücher des Autors	143
11. Urheberrecht	144
12. Haftungsausschluss	145
13. Impressum	146

Der Preis: Gift in unserem Essen in Form von künstlichen erzeugten Aromen, antibakterielle Wirkstoffen, Farb – und Konservierungsstoffen. Verantwortlich zeichnen Hand in Hand gehende Pharma – und Chemieunternehmen, mit üppigen Verträgen ausgestattete Ernährungsberater, skrupellose Lobbyisten und die Politik mit dem Ziel der Erschaffung einer Traumwelt. Die Werbebotschaft: bodenständige Qualität zu vernünftigen Preisen hergestellt nach Oma´s Rezepten mit lokalen Zutaten von saftigen Weiden regionaler Bauern. Doch das ist nur Fantasie. Die Realität sieht anders aus.

In kürzester Zeit wurde unsere Nahrung nach dem Krieg mehr verändert als die letzten 20000 Jahre. Die Lebensmittelproduktion Industrie -und Lagerprozessen angepasst und nicht den Verbrauchern. Einzig und allein dem ökonomischen Prinzip unterworfen, zweckrational handelnd. Mit gegebenen Mittel den Ertrag ins Verhältnis setzen, um den Börsenwert global operierender Lebensmittel Unternehmen zu maximieren. Weit über 2500 Zusatzstoffe sind in unseren modernen Lebensmitteln zugelassen. Doch nur etwas über 300 sind deklarationspflichtig. Organisierter Anschlag auf unsere Sinne und körperliche Unversehrtheit.

Im Fleisch Hormone sowie Antibiotika, im Wein Frostschutzmittel und Würmer und Ethoxyquin im Fisch. Die

Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben einen Giftcocktail zu Tage gefördert. Bei der Weißwurst der Darm aus China, die Kräuter aus Polen, das Kalbfleisch aus Ungarn. Dazu reichlich Phosphate und Geschmacksverstärker. 96% der Masthähnchen werden mit Antibiotika gefüttert. Erkrankt ein Tier, wird vorbeugend die ganz Herde geimpft – oft sogar mehrmals. Im Ergebnis 25000 Tote pro Jahr in der Europäischen Union durch multiresistente Keime in Krankenhäusern.

Die Ernte für all die Jogurts und Fruchttetes reicht bei Weitem nicht aus, um den Bedarf zu decken. In einem Kirschjogurt ist meist nur ein Teelöffel Frucht. Der Geschmack entsteht durch das Aroma eines Holzpilzes. Brötchen Tiefkühlrohling aus Asien und Afrika. Diese Schreckensliste liese sich seitenweise fortführen. Nur wenige Lebensmittelkonzerne stellen mehr als 200000 verschiedene Produkte unter einer kaum zu überblickenden Vielzahl an Namen Handelsketten bereit. Drei von vier Lebensmitteln sind hoch industriell verarbeitet und auf Gewinn maximiert.

Der menschlich evolutionäre Anpassungszyklus macht es unmöglich, sich auf dieser artfremden Ernährung einstellen. Um diese Negativentwicklung, Fettleibigkeit und eine Reihe von zunehmend populären Zivilisationskrankheiten aus der Welt zu schaffen, hat diese Industrie

selbstverständlich die entsprechenden Produkte im Portfolio. Diätprodukte, Pülverchen für Shakes, bunt und hübsch verpacktes aus den Chemiebaukästen der Lebensmitteltechnologie. Von artgerechter Ernährung weit entfernt. Naturbelassene, ballaststoffreiche, anti entzündliche und nährstoffreiche Kost stünde dabei im Mittelpunkt. Doch wie kann unsere Nahrung diese Vorgaben erfüllen, wenn ca. 20 % mit Industriezuckerprodukten und weitere 20 % mit Weißmehlprodukten belastet ist. Anders ausgedrückt decken wir aktuell gerundet 40 % unserer Nahrungsaufnahme durch rein kalorienhaltige leere Kost, die so gut wie keine Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthält.

2. Basics & Hintergründe

2.1 Wirtschaftsfaktor und Herstellung

Die Zuckerproduktion ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. 30000 deutsche Landwirtschaftsbetriebe leben vom Zuckerrübenanbau. Von Oktober bis Dezember ziehen Erntemaschine Zuckerrüben aus dem Boden. 180.000 Personen leben hierzulande von der Zuckerproduktion. Umsatz geschätzt 20 Milliarden Euro. Dementsprechend Lobbyarbeit wird geleistet.

Der Zuckerverband in Deutschland verbreitet systematisch Fehlinformationen zum Kalorienverbrauch, Ernährungsverhalten und zu den gesundheitlichen Folgen

hätten etwas Außerordentliches erreicht. Das zu den wissenschaftlichen Hintergründen.

Fazit: Zucker wirkt wie Alkohol und Nikotin, erhöht den Serotonin – und Dopaminspiegel, kann als Droge bezeichnet werden und wird bei übermäßigem Genuss zur Sucht führen. Zucker ist eine Art Selbsttäuschung.

Von der Zuckerindustrie wurde lange Zeit bestritten, dass es so etwas wie Sucht im Zusammenhang mit Zucker gibt. Es liegen jedoch eindeutige wissenschaftliche Belege vor. Das enorme Suchtpotenzial wurde unter anderem an Ratten nachgewiesen. Entzieht man an Zucker gewöhnten Ratten ihre tägliche Dosis Süßes, reagierten sie mit Zittern, Zähneklappern und Angst. Die Ratten griffen daraufhin vermehrt zum Ersatzangebot Alkohol. Als hingegen Zucker auf dem Speiseplan stand, fraßen sie mehr als je zuvor. Menschen zeigen ganz vergleichbare Verhaltensmuster.

Nach nur kurzer Zeit wurden im Gehirn der Ratten, ähnliche Veränderungen wie bei schwerst Drogenabhängigen diagnostiziert. Drogen und Alkoholabhängige haben eine auffällige Schwäche für Zuckerprodukte. Zucker ist Volksdroge Nummer eins.

2.3.4 Verursacht Zucker Krebs?

Diese These gilt als nicht gesichert, es gibt jedoch deutliche Indizien, die darauf hindeuten. Ein belgisches Forscherteam stellte in einer neun Jahre andauernden Untersuchung fest, dass Zucker das Tumorwachstum stimuliert. In der Untersuchung beobachteten die Wissenschaftler über einen längeren Zeitraum den so genannten Warburg-Effekt: Bei diesem schon lange bekannten Mechanismus zeigt sich im Labor, dass Krebszellen größere Zuckermengen verstoffwechseln als gesunde Zellen.

Der kanadische Anthropologe Vilhjámur Stefánsson beobachtete Anfang des 20. Jahrhunderts etwas Erstaunliches: Eskimos erkrankten nicht an Krebs, solange sie sich traditionell ernährten. Sie gingen auf die Jagd, hielten sich an feste Tagesrhythmen, aßen Fleisch aus Robben, Karibus oder Fisch. Erst als sie Mitte des 20. Jahrhunderts auf kohlenhydratreiche Industrienahrung umstiegen und etwas bequemer wurden, starben sie an Krebs.

2.4 Zuckeralternativen

2.4.1 Honig

Honig ist nicht weit von Kristallzucker entfernt. Dennoch hat Honig leichte Vorteile. Er wirkt antibakteriell und vor

allein die etwas dunkleren Sorten, enthalten reichlich Antioxidantien die freien Radikalen entgegenwirken. Interessant für Allergiker: Durch den Konsum von lokalem Honig nimmt man das ganze Jahr hinweg Pollen aus der Umgebung zu sich. So wird in vielen Fällen die Reizung und Reaktion zur Blütezeit minimiert.

2.4.2 Brauner Zucker

Bei braunem Zucker handelt es sich im Prinzip um das Gleiche wie weißen Zucker. Die alleinige Unterscheidung ist, dass ein letzter Schritt der Reinigung entfiel. An den Zuckerkristallen klebt noch etwas brauner Sirup. Gesundheitlich gibt es weder Vor- noch Nachteile, der Kaloriengehalt ist vergleichbar. Einziger Unterschied: Er schmeckt leicht nach Karamell und Malz.

2.4.3 Agavendicksaft

Agavendicksaft ähnelt in der Struktur Honig und wird aus der mexikanischen Agaven Pflanze gewonnen. Er besteht überwiegend aus Fruchtzucker, mögliche Nebenwirkungen sind Blähungen und Durchfall bei hohem Konsum. Agavendicksaft besitzt einen hohen Anteil an Fructose, dessen Wirkungen bekannt sind (siehe metabolisches Syndrom).

dioxyd umgewandelt und abgeatmet. Je intensiver Du atmest, umso besser wird Dein Körper bei der Entsäuerung unterstützt.

- Leber und Niere bei der Entsäuerung unterstützen. Beides sind wichtige Organe, die Deinem Körper helfen, Säuren auszuscheiden. Ausreichend trinken ist hier angesagt. Wasser mit Zitronensaft angereicht ist bestens geeignet. Alkohol vermeiden, den er wirkt als Zellgift und schränkt die Lebertätigkeit ein.
- Wenn Du die oben genannten Ratschläge zu mehr als 80 % umsetzt, ist schon einiges erreicht. Diese Vorgehensweise wird auch Basen überschüssige Ernährung genannt. Die restlichen 20 % sollten von guten Säurebildnern wie Fisch abgedeckt werden.
- Über die Haut wird ebenfalls entsäuert. Deshalb ist regelmäßiges Schwitzen bei einem Saunabesuch oder Sport ratsam.
- Stress sollte vermieden werden, den er führt zu eingeschränkter Tätigkeit von Leber, Nieren und Darm. Dazu kommt eine nicht ausreichend tiefe Atmung.

4.4.3 Exkurs: Wasser

Warum ist Wasser hier überhaupt ein Thema? Wasser ist der Anfang von allem und somit die Grundlage Deiner Ernährungsumstellung und gesunder Lebensführung.

Menschen trauen der Qualität aus dem Wasserhahn nicht mehr – zurecht. Der zunehmende Absatz von Wasserfiltern beweist dies. Viele Wasserwerke hierzulande behaupten, dass das Wasser aus dem Hahn bedenkenlos getrunken werden kann dabei werden die Grenzwerte für Schadstoffe fast jährlich nach oben verschoben.

Fakt ist: es befinden sich hohe Schadstoffkonzentrationen wie Schwermetalle, Pestizide, Hormone sowie Rückstände von Arzneimitteln im Trinkwasser. Unser Körper benötigt Trinkwasser in hohen Mengen, um als Grundstoff zur Aufrechterhaltung der Vital Funktionen unseres Körpers zu dienen. Reines, lebendiges Wasser wird immer mehr zu Mangelware. Bei der Auswahl ist deshalb darauf zu achten, dass es sich möglichst bei der Gewinnung um Tiefen quellen handelt.

Stille Mineralwässer, die in Kunststoffflaschen abgefüllt sind, neigen zur Verkeimung. So wurden unter anderem bei jüngsten Untersuchungen Erreger für Hirnhaut, Harnwegs und Lungenkrankheiten gefunden. Zwei Drit-

lassen. Paprikaschoten waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls zu kleinen Würfeln schneiden. Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die rosa Linsen sowie die Zwiebelwürfel und die Currypaste ca. 1 Minute darin anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15 Minuten bei leichter Hitze kochen lassen. Immer wieder rühren damit ein Anbrennen verhindert wird. Nach ca. 15 Minuten Garzeit die Karotte sowie die Paprikaschotenwürfel hinzufügen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe heiß servieren und mit den gebackenen Blumenkohlröschen dekorieren.

5.6.3 Kartoffel Champignonsuppe

Du benötigst:

210 g festkochende Kartoffeln, 260 g Champignons, eine Stange Lauch (ca. 200 g), 700 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, ein EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Majoran.

Und so gehts:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen. Anschließend in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, Majoran zupfen. Die Hälfte der Champignons in etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Küchenpapier trocknen und zur Dekoration beiseitestellen. Rapsöl in einem Topf erhitzen Kartoffeln, Champignons sowie Lauch hinzugeben und

ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. die Suppe pürieren und zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe heiß servieren und mit den Champignonscheiben und dem gezupften Majoran dekorieren.

5.6.4 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto

Du benötigst:

Eine mittelgroße Zwiebel, 20 g Rapsöl, 400 g Steckrüben, 350 g Kartoffeln, mehlig kochend, 20 g Gemüsebrühe (instant), 20 g rote Currypaste, 50 g Sahne, 80 g Pinienkerne, 60 g Bärlauch, 40 g Olivenöl, 40 g Parmesan gehobelt, Salz, Pfeffer, Erythrit.

Und so gehts:

Steckrüben waschen und in grobe Würfel schneiden. Mit den Kartoffeln ebenso verfahren. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einen mittelgroßen Topf erwärmen und die Steckrüben gemeinsam mit den Kartoffeln anschwitzen. Mit 700 g Wasser und der Gemüsebrühe auffüllen. Sahne sowie die Currypaste hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einer homogenen Suppe verarbeiten. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten – erkalten lassen. Zusammen mit dem Olivenöl, Bärlauch, Parmesan, Salz, Pfeffer und