



Zucker

unser täglicher Begleiter

Ernährungsexperten und Ärzte warnen schon seit Jahren:

Die Deutschen essen zu viel Zucker.

Leider ist heutzutage Zucker in Nahrungsmitteln unser ständiger Begleiter und in vielen gefertigten Lebensmitteln zugeführt. Der Durchschnittsdeutsche nimmt fast doppelt so viel Zucker zu sich, als von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen ist.

Zivilisationskrankheiten und Produktivitätsausfälle

Zu hoher Zuckerkonsum kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben, denn er begünstigt Fettleibigkeit (Adipositas) und führt zu einer dauernden Hochbelastung der Bauchspeicheldrüse. Kommen neben der stark zuckerhaltigen Ernährungsweise auch noch Bewegungsmangel und häufiger Stress dazu, erhöht sich zudem die Gefahr, an Typ-2- Diabetes zu erkranken.

Bewusst ernähren, auch auf der Arbeit

Egal ob Kantinessen, die Fertigsuppe aus der Mikrowelle oder das Pausenbrot zwischendurch: Zucker befindet sich in jeder Mahlzeit. Dabei ist Zucker nicht per se schlecht. Der Körper braucht ihn sogar, um zu funktionieren, denn Zucker ist ein Kohlenhydrat und damit ein Energieträger. Er unterscheidet sich in Einfach- Zweifach- und Mehrfachzucker.

Reiner Zucker liefert zwar Energie, enthält aber keine weiteren Nährstoffe, wie Vitamine oder Mineralstoffe. Um seinen Energiebedarf zu decken, sollte man daher auf Lebensmittel **OHNE** zugesetzten Zucker zurückgreifen.

Gesunde und nährstoffreiche Energielieferanten für den Arbeitsalltag sind beispielsweise Früchte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate, die im Darm langsam in ihre einzelnen Bausteine zerlegt werden und dadurch große Schwankungen des Blutzuckerspiegels verhindern.

Kleine Tipps für den Alltag

Selbst verfeinern

Müslis und Fruchtojoghurt gelten als gesunde Frühstücksversionen, aber Fertigprodukte enthalten oft viel zugesetzten Zucker, deshalb lieber auf Naturjoghurt mit geschnittenen Früchten zurückgreifen.

Alternative Durstlöscher probieren

Der beste Durstlöscher ist Wasser, auch Kräuter- und Früchtetees eignen sich als Alternative zu Softdrinks.

Versteckte Zucker besser vermeiden

Gemüse und Salat eignen sich als gesunde Mittagsmahlzeit und sind immer einem süßen Teilchen vorzuziehen. Aber auch hier gibt es versteckte Zuckerfallen: fertigen Salatdressings ist in der Regel Zucker beigemischt oder auch ein gekaufter Krautsalat enthält 15 Gramm Zucker. Deshalb möglichst frische und unverarbeitete Nahrungsmittel (Gurken, Tomaten, etc.) essen

Schrittweise umgewöhnen

Wie viel Zucker jemandem schmeckt, ist Gewöhnungssache, denn Geschmackssinn und Gehirn können sich sehr gut umstellen, daher Schritt für Schritt den zugesetzten Zucker in Speisen und Getränken reduzieren.

Bewusst genießen

Man muss nicht vollständig auf Süßigkeiten verzichten, denn das fördert im schlimmsten Fall nur den Heißhunger darauf. Man sollte Süßigkeiten allerdings als kleinen Luxus behandeln, den man sich ab und zu bewusst gönnt.

Bei Fragen zu gesunder, zuckerfreier Ernährung geben wir Ihnen gerne Tipps zu Umsetzung.

Ihr „Fitness im Solemar“- Team !

