

Inhalt

Vorwort von Dr. M. O. Bruker

Einleitung

Teil 1: Alles über Zucker

Was ist Zucker? Ein wenig süße Theorie

Zuckerrohr und Zuckerrübe – die natürlichen Lieferanten / Zuckerherstellung: Vom Naturprodukt zum Kunststoff / Das weiße „Naturprodukt“ / Zucker ist nicht gleich Zucker / Die Kalorien-Gleichmacherei / Ein wenig „Zuckerchemie“ / Kleines Zuckerlexikon / Einer süßer als der andere / Das süße Milliardengeschäft / Irreführende Werbung

Von Alexander dem Großen zum Dauerlutscher. Die Geschichte des Zuckers

Am Anfang war der Honig / „Honig ohne Bienen“ / Die Christen kommen auf den Geschmack / Süße neue Welt / „Blutzucker“ / Zucker: Medizin und Luxusgut / Zucker aus der Rübe / Die großen Feldherren lieben den Zucker / Zucker in rauen Mengen / Zucker ist Macht

Die Zuckerbombe. Die süße Droge im Körper

Karies liebt Zucker / Zucker: Energie für Bakterien / Bei Zucker wird jeder Zahn schwach / Reizender Zucker / Der Vitaminräuber schlägt zu / Insulinalarm / Der glykämische Index / Hypoglykämie – Unwohlsein „ohne Ursache“ / Macht Zucker kriminell? / Zucker macht Sportler schlapp / Macht Zucker süchtig? / Essen wir zu viel Zucker?

Macht Zucker krank? Das bittere Ende des süßen Lebens

Die schleichenden Leiden unserer Zeit / Krank durch Unwissenheit / „Zucker. Der Krankmacher“ / Zum Beispiel Diabetes / Zum Beispiel Fettleibigkeit / Zum Beispiel Arteriosklerose / Zum Beispiel Immunschwäche / Zum Beispiel Degeneration / Freispruch für den Zucker? / „Käufliche Wissenschaft“ / Der Zorn der süßen Herren / Es geht um die Gesundheit des Menschen

So ein süßes Dickerchen ... Das bunte Zuckerparadies der Kinder

„Zucker fördert das Wachstum von Kindern“ / Von Geburt an süß / Bonbonpädagogik / Kinder sind brave Konsumenten / „Habe keinen Hunger – außer auf Süßes“ / Schlechte Noten für den Zucker / Was können Eltern tun?

Teil 2: Zucker – nein danke!

Das Anti-Zucker-Programm in sieben Schritten

Schritt 1: Wie viel Zucker esse ich?

Der süße Feind liegt im Hinterhalt / Zuckergehalt von Nahrungsmitteln und Getränken / Der erste praktische Schritt / Die Liste bringt es an den Tag ... / Zusammenfassung Schritt eins

Schritt 2: Zucker in Küche und Vorratskammer

Zutatenlisten lesen lernen / Vorsicht „ungezuckert“ / Vorsicht „gesund“ / Aufschlussreiche Inventur / Zusammenfassung Schritt zwei

Schritt 3: Konsequenzen ziehen und Ziele setzen

Persönliche Ziele setzen / Süße Alternativen / Zusammenfassung Schritt drei

Schritt 4: Richtig einkaufen

Lebensmittel und Nahrungsmittel – ein altes Missverständnis / Der Kalorien-Irrtum / Und die Vitamine? / Nur die Qualität zählt / Ein Fließbandprodukt moderner Chemie: Güteklasse Extra / Bevorzugen Sie ökologische Produkte! / Zusammenfassung Schritt vier

Schritt 5: Experiment: Gesund leben

Sieben Feinde gesunder Ernährung / Gesundes Essen macht Spaß / Zusammenfassung Schritt fünf

Schritt 6: Den Standard halten

Die Grundprinzipien gesunder Ernährung / Einige praktische
Tipps / Zusammenfassung Schritt sechs

Schritt 7: Zucker ade!

Zusammenfassung Schritt sieben

Literaturverzeichnis

Über die Autoren

Einleitung

Was ist das? Es ist weiß wie Schnee, rein wie die Unschuld, süßer als süß. Es ist unbegrenzt haltbar. Wir essen es in Mengen, obwohl wir es kaum je pur zu uns nehmen. Es löst sich in Wasser und lässt sich problemlos mit allen nur denkbaren Speisen und Getränken verarbeiten, und unser Leben wäre ohne es wahrlich kein ...schlecken.

Raffinierter Zucker, Saccharose, $C_{12}H_{22}O_{11}$, ein „Nahrungsmittel“, von dem es heißt, es sei ein unentbehrlicher Energiespender, das in Wirklichkeit für den Körper aber so notwendig ist wie Alkohol, Zigarettenrauch oder Drogen. Der Vergleich ist nicht so weit hergeholt, wie es auf den ersten Blick scheinen mag – die meisten von uns sind seit frühester Kindheit an die süße Substanz in ihren vielfältigen Erscheinungsformen gewöhnt, oder sogar süchtig nach ihr. Sie ist so sehr Teil unserer tagtäglichen Ernährungsgewohnheiten geworden, wir sind so auf süßen Geschmack getrimmt, dass wir es kaum noch merken, wenn wir sie zu uns nehmen. Denn Fabrikzucker begegnet uns nicht nur in Schokolade und in der Zuckerdose, sondern in Säuglingsnahrung, Kindertee, Limonade, Kondensmilch, Müsli, Tomatenketchup, Wurst, Kartoffelpuffern, Fruchtnektar, Salatsoße, Sekt und unzähligen anderen Nahrungs- und Genussmitteln, die wir jeden Tag zu uns nehmen, ohne auch nur im Entferntesten an Zucker zu denken. Die wenigsten von uns haben Kontrolle über ihren Zuckerkonsum und die alarmierenden Zahlen über unseren Zuckerverbrauch stoßen gewöhnlich auf Verwunderung und Unglauben.

Rund 45 Kilogramm raffinierten Zucker nimmt der durchschnittliche Verbraucher in Deutschland jährlich zu sich, das sind 125 Gramm – 25 Teelöffel – täglich! Viele Kinder, von wohlmeinenden Eltern und Verwandten mit Naschwerk verwöhnt und von der Werbung angestachelt, damit sie auch noch den letzten Cent ihres Taschengeldes in Süßwaren umsetzen, essen im Jahr das Mehrfache ihres eigenen Körpergewichts an Zucker und fügen ihrem wachsenden Organismus einen Schaden zu, der sich kaum wieder

gutmachen lässt. Begriffe wie „Zuckergewöhnung“, „Zuckergier“ und „Zuckersucht“ sind unter Ernährungswissenschaftlern längst zum Synonym für eine der schwer wiegendsten Ernährungsstörungen mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit geworden. Zucker ist das wohl traurigste und gefährlichste Produkt unserer Zivilisationskost, denn kein anderes Nahrungsmittel in der Geschichte hat die Ernährungsgewohnheiten der Menschheit so drastisch zum Negativen verändert. Der Schweizer Wissenschaftler Dr. Kieffer nennt Zucker „einen schwarzen Schandfleck auf dem Speisezettel der zivilisierten Völker“.

Die Industrie preist ihre süße Verführung mit Slogans wie „Ohne Zucker wär’ das Leben halb so süß“ als Grundnahrungsmittel und natürliche Energie an. In unzähligen Büchern, Broschüren und Artikeln aber hat Zucker andere Namen: Kalorienbombe, Vitaminräuber, Zahnkiller, Krankmacher, Schadstoff, Nahrungsgift, süße Droge, süßes Gift, Zerstörer des Lebens und andere. Immer mehr Ärzte und Ernährungswissenschaftler klagen den Zucker an: Diese saubere, süße und harmlos aussehende Substanz ist eher eine Droge als ein Nahrungsmittel, ein Genussmittel, das süchtig machen und unsere Gesundheit ruinieren kann. Ein Zuviel davon hat zwei Hauptwirkungen: Es macht dick und es macht krank.

Wer hat Recht? Die milliardenschwere Zuckerindustrie und ihre Marketing-Strategen, die uns Zucker als Teil einer ausgewogenen Ernährung verkaufen wollen? Oder die Ärzte und Forscher, die tagaus, tagein mit den modernen Zivilisationskrankheiten, mit Zahnverfall, Diabetes, Herz- und Gefäßerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Fettleibigkeit, Magen- und Darmproblemen, psychischen Störungen und vielen anderen mehr konfrontiert sind? Das vorliegende Buch nimmt unser süßes Leben unter die Lupe. Es bringt Fakten und Hintergrundinformationen über den süßen Stoff, beschreibt seine Wirkungen auf Körper und Geist und nennt die verborgenen Quellen, die für einen Großteil unseres Zuckerkonsums verantwortlich sind.

Doch damit nicht genug. Es will auch eine praktische Hilfe sein, unser persönliches süßes Problem in den Griff zu

bekommen. Ein einfaches Anti-Zucker-Programm in sieben Schritten mit vielen Tipps für eine gute und gesunde Ernährung ermöglicht den problemlosen Ausstieg aus unserem übersteigerten Zuckerkonsum. Das Reduzieren oder völlige Absetzen von Zucker von unserem Speiseplan ist der Einstieg in eine neue gesunde Ernährung, die sich völlig unseren individuellen Bedürfnissen anpasst und ohne Kalorienfanatismus und starre Verbote auskommt. Es führt zu einer flexiblen und bewussten Lebensweise, die für Sie und Ihre Familie ein Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden sein kann.

Das Anti-Zucker-Programm in sieben Schritten

Das Anti-Zucker-Programm stellt die Konsequenzen aus dem ungesunden süßen Leben dar. Es möchte Ihnen aber kein starres, vorgefertigtes Konzept aufzwingen, sondern Ihnen Tipps geben, wie Sie ohne das süße Genussmittel den Weg zu einer besseren und gesünderen Ernährung finden können. Flexibilität und Kreativität sind die wirksamsten Instrumente im Kampf gegen eingefahrene Ernährungsgewohnheiten und die Freude an gesundem Essen ist die einzige Garantie gegen einen Rückfall in die süßen alten Zeiten. Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre individuellen Vorlieben und Lebensumstände. Die Leitschnur, die wir Ihnen im nun folgenden praktischen Teil dieses Buches vermitteln, soll Anregung sein für eine ganz persönliche Auseinandersetzung mit Ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten. Wir wollen nicht mit erhobenem Zeigefinger eine neue „Wunderdiät“ oder „Essreligion“ verkünden, an deren Ge- und Verbote man sich sklavisch zu halten hat. Jeder kann die hier dargelegten Prinzipien und Anleitungen seinen persönlichen Bedürfnissen anpassen, der Single ebenso wie die Mutter, die eine vielköpfige Familie zu bekochen hat.

Die ersten beiden Schritte des Anti-Zucker-Programms schaffen *Bewusstheit* über den persönlichen Zuckerkonsum – mithilfe des ersten Schritts können Sie Ihre süßen Ernährungsgewohnheiten überprüfen, der zweite verschafft Durchblick in Küche und Vorratskammer.

Die Schritte drei, vier und fünf setzen die gewonnenen Erkenntnisse in die *Praxis* um – Sie ziehen Konsequenzen und setzen Ziele. Sie erfahren etwas über Grundlagen gesunder Ernährung und süße Alternativen zum Fabrikzucker und probieren alles gleich praktisch aus – beim Einkaufen und beim Kochen.

Die Schritte sechs und sieben schließlich helfen Ihnen dabei, die einmal erreichten *Ziele* auch zu halten beziehungsweise bis zur völligen Vermeidung von Zucker auszubauen. Denn gesunde Ernährung ohne das süße Genussmittel soll kein

Strohfeuer sein, das schon nach kurzer Zeit wieder von alten Gewohnheiten gelöscht wird.

Aber auch wer nicht sofort mit einem praktischen Anti-Zucker-Programm beginnen will, findet in diesem zweiten Teil des Buches eine Fülle von weiteren Informationen über die süße Droge und über Ernährung im Allgemeinen, Informationen, die die bisher ausgebreiteten Fakten ergänzen und vertiefen.

Die Kurzformel des Anti-Zucker-Programms lautet also: Bewusstheit – Praxis – Ziel.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!