

Haushaltszucker & Fruchtzucker

Der Fruchtzuckeranteil bezieht sich auf je 100 g der Obstsorte:

- *Avocado 0,2 g*
- *Rhabarber 0,7 g*
- *Limette/ Zitrone 1,1 g*
- *Himbeeren 3,1 g*
- *Schwarze Johannisbeeren 3,3 g*
- *Erdbeeren 2,9 g*
- *Heidelbeeren 4,2 g*
- *Brombeeren 3,2 g*
- *Papaya 3 g*
- *Wassermelone 4,1 g*
- *Kirschen 6 g*
- *Aprikose 3,5 g*
- *Stachelbeeren 4,2 g*
- *Clementine 5 g*
- *Orange 4,4 g*
- *Pfirsich 4 g*
- *Grapefruit 3,5 g*
- *Pflaume 3,9 g*
- *Äpfel 6,9 g*
- *Birnen 7,2 g*
- *Banane 7,2 g*

6 Tipps zum Zuckersparen während deiner Darmkur

1. **Getränke ohne Zucker.** Viele von uns lieben gesüßte Getränke wie Cola & Co. Auch etwas Zucker im Tee oder Wasser mit Geschmack gehört oft zum Alltag. Genau das ist eine versteckte Zuckerquelle, welche sich über den Tag verteilt als echte Zuckerbombe darstellt. Statt süßen Getränken brauchst du Wasser und ungesüßten Tee, denn an jedem Stoffwechselprozess ist Wasser beteiligt! Wasser treibt deine Stoffwechselprozesse wie ein Mühlrad an und ist wie ein natürlicher Entgiftungshelfer für deinen Darm. Du benötigst

daher täglich eine ausreichende Menge Wasser bzw. ungesüßten Tee. Falls dir Wasser zu langweilig schmecken sollte, füge frische Minzblätter, Ingwer, Basilikum oder diverse Früchte in dein Wasser und lasse die Zutaten darin ziehen. So vermeidest du Haushaltszucker, aber genießt trotzdem etwas mehr Geschmack. Ein weiterer, großer Vorteil von Tee ist, dass er auch ohne Zucker nach etwas schmeckt, aber trotzdem frei von Kalorien ist. Falls dir die zusätzliche Süße im Tee fehlt, experimentiere beispielsweise mit getrockneten oder frischen Waldbeeren zum Süßen. Ebenfalls Zimt oder Nelkenpulver lassen super in diverse Teemischungen rühren.

2. **Alternativen für Süßigkeiten.** Achte ab jetzt bewusst auf deinen Süßigkeitenkonsum. Verzichte am besten während der gesamten Kur auf Süßigkeiten. Danach kannst du dir vornehmen, dass du nur an bestimmten Tagen oder zu bestimmten Anlässen naschst. Selbst wenn du dir selten süße Naschereien kaufst, lauern im Alltag immer noch genügend Möglichkeiten, auf Süßigkeiten zurückzugreifen. Ein Stück Kuchen durch den Geburtstag der Kollegin oder ein paar Gummibären zwischendurch fallen uns häufig nicht bewusst auf, aber summieren sich. Wenn du wirklich das Bedürfnis nach etwas Süßem verspürst, taste dich an Alternativen heran:

- *Iss öfter Quark mit Zimt oder etwas frischer Vanille.*
- *Nasche 1-2 Stückchen Zartbitterschokolade mit mindestens 75% Kakaoanteil.*
- *Wähle gezielt fruchtzuckerarme Früchte wie Waldbeeren.*
- *Genieße Trockenfrüchte in Maßen.*



Achtung: Trockenfrüchte enthalten zwar auch von Natur aus sehr viel Zucker, jedoch essen wir meist weniger davon und profitieren von den guten Nährstoffen darin. Achte nur darauf, dass die Trockenfrüchte zu 100% naturbelassen sind und keinen Zuckerzusatz enthalten.

3. **Vermeide ein zu süßes Frühstück.** Marmelade, Honig, Schokoladenaufstrich oder Knuspermüsli sind ein typischer Klassiker in der Früh. Das Problem? Du bekommst schnell wieder Hunger, da der Blutzuckerspiegel nach einem süßen Frühstück in den Keller rutscht und somit den ganzen Tag ein Verlangen nach Süßigkeiten entsteht. Verzichte daher auf süßen Brotaufstrich wie Marmelade, Honig & Co. Magst du es dennoch gerne süß, greife als Alternative zu Joghurt mit einer Handvoll Beeren und naturbelassenen Haferflocken. Als herzhaftes Frühstück eignet sich z.B. Rührei mit frischen Tomaten und Kräutern.

4. ***Streiche Soßen mit viel Zucker aus deinen Speisen.*** Fertigsaucen wie Ketchup, AioliSauce, würziges Salatdressing, Barbecue-Sauce, Süß-Sauer-Saucen oder Mayonnaise stehen bei vielen von uns immer im Kühlschrank. Leider sind wir uns häufig gar nicht über den Zuckergehalt bewusst oder wir fallen auf die Aufschrift: „weniger Kalorien“ rein. ! Das ist eine trügerische Falle, denn das Fett wird oftmals durch Zucker und Salz ersetzt. Überprüfe also immer die Zutatenliste deiner Sauce und achte bewusst auf den Zuckergehalt darin. Zudem können frische oder getrocknete Kräuter, frische Chilischote, Zitronensaft, Olivenöl, Joghurt oder Senf ein guter Geschmackslieferant für deine Speisen sein.

5. ***Vorsicht bei vermeintlich „gesunden“ Lebensmitteln.*** Oftmals sind es nämlich nicht nur die offensichtlichen Zuckerquellen wie Gummibärchen, Schokolade oder Kuchen. Viele Snacks, welche uns gesund vorkommen, wie beispielsweise Müsliriegel, sind mindestens genauso ungesund wie Schokoriegel. Greife lieber auf naturbelassene Snacks wie Nüsse, gekochte Eier, Trockenfleisch oder Gemüsesticks mit Frischkäse zurück.

6. ***Gib dir Zeit zur Entwöhnung von Zucker.*** Ganz oder gar nicht ist so gar nicht dein Ding? Wenn du etwas Zeit brauchst, dann geh es langsam an. Mische beispielsweise süße Getränke mit Wasser, benutze zum Backen weniger Zucker, wähle statt Haushaltszucker lieber etwas reines Apfelmarmelade, Daily Flavour oder Daily Kitchen Erythrit. Somit kannst du deinem Körper das Verlangen auf süße Naschereien langsam abtrainieren.