



Zuckersucht
So werden Sie
zuckerfrei!

Die Zuckersucht

Sie wissen bestimmt schon, dass Zucker nicht gerade für seine gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist. Wer von Ihnen jetzt das bekannte Sprichwort „Die Dosis macht das Gift!“ heranzieht, dem würde ich gern sagen, dass es auch hier gilt! Aber Zucker ist mehr als eine kleine, süße Sünde und der Zucker Entzug oft schwerer, als man denkt. Wir wollen folgender Frage nachgehen: „Ist Zucker wirklich so schlecht für Sie und wirkt er sich negativ auf Ihren gesamten Organismus aus?“ Wenn wir über Zuckerzusatz sprechen, ist die Antwort ein klares „Ja“. Obwohl die Zuckerindustrie aktiv darum gekämpft hat, die öffentliche Meinung über die gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker zu beeinflussen, wissen wir heute, dass Zucker fast jedes Organsystem im Körper beeinflusst. Und nicht auf eine gute Art und Weise. Wir hoffen, dass dieser Artikel über Zucker dazu beitragen wird, Sie zu inspirieren, sich mit der Zuckerabhängigkeit auseinanderzusetzen und den Zucker Entzug zu überstehen. Lassen Sie uns einen Blick auf die wichtigsten Möglichkeiten werfen, wie Zucker Ihren Körper zerstört.



Die Wahrheit über Zucker

Sie haben wahrscheinlich schon verschiedene Leute und Fachleute sagen hören, dass Zucker der Brennstoff für unsere Zellen und Gehirn ist. Leider kann diese Aussage viel Verwirrung darüber stiften, um welche Art von "Zucker" es sich handelt. Während es zutreffend ist, dass Glukose die Hauptbrennstoffquelle für unsere Zellen und Gehirne ist, geht man davon aus, dass die Quelle von Zucker oder Glukose eine natürliche ist, nicht Raffinadezucker oder Maissirup mit hohem Fruktosegehalt. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Zucker in einem Apfel, einer Süßkartoffel und dem zugesetzten künstlichen Zucker in verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln.

Eine Reaktion auf zugesetzten Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln hat dazu geführt, dass nicht nur unsere Zellen "betankt" werden, sondern auch die Fettleibigkeit, Diabetes und andere Krankheiten dramatisch zunehmen.

Es stellt sich heraus, dass die Zuckersucht über ein einfaches Verlangen hinausgeht. Die Forschung zeigt, dass es die gleiche Wirkung auf die Belohnungs- und Vergnügungszentren des Gehirns hat wie Suchtmittel. Wissenschaftler haben bei denen, die zuckerabhängig sind, die gleichen "Symptome" beobachtet wie bei denen, die von Drogen wie Kokain und Heroin abhängig sind. Dazu gehören intensives Verlangen, reduzierte Kontrolle über das Verhalten, Toleranz, Rückzug und hohe Rückfallraten.

Die Wahrheit über Zucker

Die Forschung hat Zusammenhänge zwischen dem Zuckerkonsum und der Entwicklung von Hirnerkrankungen wie Demenz und Alzheimer gezeigt. Eine Studie zeigte sogar, dass allein ein erhöhter Blutzuckerspiegel (durch den ständigen Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln) das Risiko einer Demenz erhöhen kann, auch wenn Sie keinen Blutzuckerspiegel wie Diabetiker haben. Zucker zu essen ist eine der schlimmsten Sachen, die Sie tun können, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren und schlank zu bleiben. Studien zeigen, dass Menschen, die ihren Zuckerverbrauch erhöhen, tendenziell an Gewicht zunehmen während diejenigen, die ihren Zuckerverbrauch begrenzen, durchschnittlich mehr abnehmen.

Wie Sie vermutlich wissen, sind Diabetes und Zucker unlösbar miteinander verbunden. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum überschüssigen Zucker konsumieren, arbeitet Ihre Bauchspeicheldrüse härter als sonst, um hohe Mengen des Hormons Insulin zu produzieren, um Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten. Studien zeigen, dass Zucker einen direkten Zusammenhang mit der Entwicklung von Diabetes hat. Forscher haben entdeckt, dass ein erhöhter Zuckerverbrauch in der Bevölkerung, unabhängig von der Adipositasrate, mit höheren Diabetesraten verbunden war.



Zucker und Ihre Hormone

Wir haben bereits darüber gesprochen, wie das Hormon Insulin eine Rolle bei der Regulierung von Zucker in Ihrem Körper spielt. Die Forschung zeigt, dass der Konsum von Fruktose und Glukose ein Gen, das Östrogen und Testosteron reguliert, tatsächlich ausschalten kann. Insbesondere haben Studien gezeigt, dass Männer einen signifikanten Rückgang des freien Testosterons nach dem Verzehr von Zucker erleben, was zu unerwünschten Nebenwirkungen wie niedriger Libido und niedrigem Energieniveau führt.

Der Zuckerverbrauch kann auch den Leptinspiegel erhöhen. Dies ist das Hormon, das die Sättigung reguliert. Leider kann die ständige Stimulation von Leptin durch übermäßige Zuckernahrung eine Situation schaffen, in der Sie mit der Zeit weniger Sättigungssignale haben, was dazu führt, dass Sie Zucker übermäßig konsumieren. Forscher glauben, dass dieses gebrochene Sättigungssignal eine große Rolle in unserer aktuellen Adipositas-Epidemie spielt.



10 Anzeichen einer Zuckersucht

Wenn Sie zu viel Zucker essen, kann dieser Zustand zu einer Vielzahl von Nebenwirkungen führen.

1. Sie trinken oft zuckerhaltige Getränke
2. Sie sehnen sich nach Kohlenhydraten
3. Sie fühlen sich gereizt, wenn Sie keine Kohlenhydrate oder Zucker essen
4. Sie wollen immer ein Dessert, auch wenn Sie voll sind
5. Sie essen zuckerhaltige Lebensmittel, bis Sie sich krank fühlen
6. Sie haben wenig Energie und fühlen sich oft schlapp und müde
7. Sie leiden unter Schlaflosigkeit
8. Sie haben Akne oder fahle Haut
9. Sie nehmen Gewicht zu
10. Sie sind aufgebläht, nachdem Sie Kohlenhydrate gegessen haben

Wenn Sie eines dieser Symptome haben, ist das Beste, was Sie für sich selbst tun können, die Entgiftung vom Zucker einzuleiten. Dies wird helfen, Ihre Hormone wieder in Einklang zu bringen, Ihre Haut zu reinigen, Ihnen mehr Energie zu geben und mehrere der Krankheiten zu verhindern, von denen wir vorhin gesprochen haben.



9 Einfache Schritte zur Entgiftung von Zucker

Es mag so aussehen, als ob die Entgiftung von Zucker unmöglich wäre.

Mit ein paar einfachen Änderungen können Sie es jedoch leicht schaffen. Für die Dauer der Zucker-Entgiftung konzentrieren wir uns darauf, alle Formen von Zucker, sowohl verarbeiteten als auch natürlichen, zu beseitigen, um Ihrem Körper die bestmöglichen Bedingungen für die Heilung von (möglicherweise mehreren) Jahren Zuckerverbrauch zu geben.

1. Vermeiden Sie Säfte

Die meisten im Handel erhältlichen Säfte – sowohl Obst als auch Gemüse – enthalten eine große Menge an zugesetztem Zucker. Leider, da es nicht viel Ballaststoffe im Saft gibt, um die Aufnahme von Zucker in den Blutkreislauf zu verlangsamen, erhalten Sie dadurch schnell einen hohen Blutzuckerspiegel, gefolgt von einem niedrigen Wert, der Sie schläfrig macht. Tauschen Sie Säfte gegen Wasser (Sie können sie mit Zitrone oder Kräutern als Geschmack aufgießen) oder ungesüßten Tee.

2. Protein zu jeder Mahlzeit

Protein ist der Schlüssel, wenn es darum geht, dass Sie sich bei jeder Mahlzeit satt und zufrieden fühlen. Als Bonus dazu verursacht Protein keine Blutzuckerspikes. So kann Ihnen Protein helfen, die intensiven Heißhungerattacken zu vermeiden, die auftreten, sobald Sie einen Geschmack von etwas Süßem bekommen. Stellen Sie sicher, dass Sie morgens als erstes Protein bekommen, egal ob es aus Rühreiern, Chiasamen oder einem Shake kommt. Dies wird Ihren Tag frei von Blutzuckerschwankungen beginnen und Ihnen helfen, auf dem richtigen Weg für den Rest Ihrer Mahlzeiten zu bleiben.

9 Einfache Schritte zur Entgiftung von Zucker

3. Gesundere Fette essen

Gesunde Fette wie Avocado-, Oliven- und Kokosöl, wilder Fisch, Nüsse und Samen werden Ihnen helfen, sich schneller voller zu fühlen und Sie aufgrund ihres reichen Geschmacks zufrieden zu stellen.

4. Um das Verlangen nach Zucker zu vermeiden, sollten Sie Ihre stärkehaltigen Kohlenhydrate (Süßkartoffeln, alle Arten von Getreide oder Bohnen und zuckerhaltiges Gemüse wie Karotten) durch viel Blattgemüse, Gemüse wie Kohl, Brokkoli und Bok Choi, Pilze, Spargel und Zwiebeln ersetzen. Optimalerweise halten Sie Getreide, Nudeln für immer aus Ihrer Ernährung fern, aber keine Angst: Sie können Süßkartoffeln und andere sichere, glutenfreie Kohlenhydrate nach der Entgiftungsphase einführen.

5. Vorbereiten, vorbereiten, vorbereiten!

Das bedeutet, dass Sie immer ein Mittagessen einpacken oder gesunde Snacks wie Nüsse und Samen mitnehmen müssen, um das Verlangen zu stillen. So werden Sie auch Versuchungen leichter widerstehen können.

6. Etiketten lesen

Einige alternative Bezeichnungen für Zucker sind: wasserfreie Dextrose, brauner Zucker, Rohrkristalle, Rohrzucker, Maissüße, Maissirup, Maissirup, Maissirupfeststoffe, Kristalldextrose, verdampfter Rohrsaft, Fruktosesüße, Fruktosüße, Fruchtsaftkonzentrate, fruchtzuckerreicher Maissirup, flüssige Fruktose, Malzsirup, Pfannkuchensirup, Rohrzucker, Sirup und Weißzucker.

9 Einfache Schritte zur Entgiftung von Zucker

7. Fügen Sie viele Gewürze zu den Mahlzeiten hinzu, vielleicht bemerken Sie in den ersten Tagen einer Zucker-Entgiftung, dass Ihr Essen fad schmeckt. Dies liegt daran, dass sich Ihre Geschmacksnerven an den starken Geschmack von Zucker gewöhnt haben, und wenn Sie ihn nicht haben, können die Mahlzeiten geschmacklos sein. Dies muss jedoch nicht der Fall sein! Versuchen Sie, Ihren Gerichten neue Gewürzmischungen hinzuzufügen - dies ist die Zeit, aus der Form auszubrechen und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken und zu experimentieren. Dies wird Ihre Mahlzeiten geschmackvoll und lecker halten.

8. Reduzieren Sie Stress

Studien zeigen, dass Menschen, die gestresst sind, dazu neigen, nach zuckerhaltigen Lebensmitteln zu greifen. Denn Zucker kann das Stresshormon Cortisol vorübergehend reduzieren. Dieser Effekt ist jedoch nur für kurze Zeit und hat unerwünschte, ungesunde Nebenwirkungen. Eine bessere langfristige Lösung ist es, stressmindernde Aktivitäten wie Yoga und Meditation zu praktizieren.

9. Schlaf

Ein Mangel an Schlaf kann Ihren Körper dazu bringen, sich nach den schnellen Energiespitzen zu sehnen, die er erhält, wenn Sie Zucker essen. Wenn Sie gut ausgeruht sind, werden Sie sich natürlich energetischer und weniger anfällig für Heißhungerattacken fühlen, die mit niedrigen Energien verbunden sind.

Tipps

Dies ist der einfachste Weg, um sicherzustellen, dass Sie nicht rückfällig werden und sich nicht mit zuckerhaltigen Leckereien beschäftigen:

- Entfernen Sie alle Versuchungen aus Ihrem Zuhause. Dazu gehören sogar glutenfreie Backmischungen, dunkle Schokolade, Wein und scheinbar gesunde Backwaren wie Paleo-Kekse und Muffins. Alle diese Produkte haben wahrscheinlich einen süßen Geschmack, der Ihr Gehirn anregt, sich nach mehr süßen Lebensmitteln zu sehnen.

- Lesen Sie Etiketten (immer)

Wenn Sie ein verpacktes Produkt kaufen müssen, lesen Sie das Etikett sorgfältig durch. Selbst scheinbar unschuldige Produkte wie Fleischkonserven oder Fisch können Zucker zugesetzt haben, um ihren Geschmack zu erhöhen, daher ist es wichtig, dass Sie sich mit dem Lesen von Etiketten vertraut machen.

Seien wir ehrlich: Während einer Zucker-Entgiftung werden Sie höchstwahrscheinlich viele Ihrer Mahlzeiten zu Hause zubereiten müssen. Ihr Ziel ist es also, in dieser Zeit eine Gewohnheit rund um die Zubereitung von Speisen zu entwickeln und einen Weg zu finden, sie als Liebe und Investition in sich selbst zu sehen. Bleiben Sie bei schnellen Rezepten, die Sie lieben und manchmal. Da Sie bereits eine große Änderung in Ihrer Diät vornehmen, ist die letzte Sache, die Sie tun möchten, sich bei den Rezepten unter Druck zu setzen. Stattdessen finden Sie mehrere einfache Rezepte, die Sie lieben, und halten Sie sich an diese.

Wie lange muss man sich vom Zucker entgiften?

In Anbetracht der Forschung, die zeigt, dass es bis zu 66 Tage dauern kann, eine Gewohnheit zu brechen und eine neue zu entwickeln, empfehlen wir, nicht den Ansatz zu wählen: "Okay, ich muss das nur für x' Tage tun". Dies gilt als eine Lebensstiländerung, bei der Sie den Zucker vollständig entgiften und dann langsam wieder in natürlichen Zuckern hinzufügen, auf die Ihr Körper gut reagiert. Die strenge Entgiftungsphase (absoluter Zuckerverzicht) sollte mindestens 10 Tage dauern. Nach dieser Zeit können Sie versuchen, in kleinen Mengen natürlichen Zucker in Form von Vollwertkost hinzuzufügen.

Wie können Sie also nach der Entgiftung wieder zu natürlichem Zucker in Ihrer Ernährung kommen?

Wir empfehlen Getreide, verarbeitete Mehle und verpackte Lebensmittel, Bohnen, Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Produkte für immer zu vermeiden. Es besteht keine Notwendigkeit, diese wieder einzuführen. Am ersten Tag nach der Entgiftung sollten Sie versuchen, eine kleine Menge an Süßkartoffeln zu Ihrer Abendmahlzeit hinzuzufügen. Wenn das für Sie funktioniert, versuchen Sie, Ihrem Frühstück am Morgen eine Handvoll zuckerarmer Beeren wie Blaubeeren hinzuzufügen und bleiben Sie hier, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie ohne Zuckersucht weitermachen können.

Wie lange muss man sich vom Zucker entgiften?

Versuchen Sie in der nächsten Woche, mehr stärkehaltige Produkte wie Kürbisse, Karotten und zusätzliche zuckerarme Beeren hinzuzufügen.

Im Idealfall bleiben Sie bei natürlichen Zuckerquellen wie diesen. Wenn Sie feststellen, dass Sie mit Beeren gut zurechtkommen, können Sie gerne ein- bis zweimal täglich Äpfel, Aprikosen, Pflaumen und andere Früchte hinzufügen.

Nehmen Sie eine ganze Süßkartoffel zu Ihrem Abendessen. Der Schlüssel hier ist, sich langsam zu steigern und zu bemerken, ob Sie den Drang verspüren, mehr Zucker zu essen. Wenn das der Fall ist, müssen Sie die Mengen wieder reduzieren und auf dem Niveau bleiben, wo kein Zuckerverlangen auftritt.



5 Gesundere Alternativen zu raffiniertem Zucker

1. Kokoszucker

Kokoszucker wird aus dem Saft von Kokospalmenblüten hergestellt. Obwohl er noch ein Zucker ist, enthält er viele Spurenelemente und auch eine Faser namens Inulin, die nachweislich dazu beiträgt, die Aufnahme von Glukose in den Blutkreislauf zu reduzieren. Kokoszucker kann aufgrund seiner Textur und seines Geschmacks den normalen Zucker beim Backen ersetzen.

2. Roher Honig

Er schmeckt nicht nur erstaunlich lecker, sondern enthält auch viele heilende Eigenschaften. Es wurde festgestellt, dass er antibakteriell und antioxidativ wirkt und nachweislich auch zur Wundheilung beiträgt. Sie können rohen Honig in Ihrem Tee verwenden oder sogar in Kokosmilchjoghurt oder Chiapudding einrühren.

3. Stevia

Stevia stammt aus den natürlich süßen Blättern der Stevia-Pflanze. Dies wäre Ihre natürlichste, kalorienloseste Option, die frei von jeglichen Chemikalien ist. Verwenden Sie Stevia, um Ihren Kaffee, ein rohes Kakaogetränk oder Backwaren zu versüßen.

4. Datteln

Datteln sind Früchte, die auf der Dattelpalme wachsen. Sie sind von Natur aus süß und feucht und eignen sich daher hervorragend zum Backen und Süßen von Smoothies oder sogar süßen und würzigen Eintöpfen. Verwenden Sie sie jedoch sparsam, da sie noch einen hohen Anteil an natürlichem Zucker enthalten.

5 Gesundere Alternativen zu raffiniertem Zucker

5. Ahornsirup

Wer liebt Ahornsirup nicht? Dies ist eine großartige Alternative zu raffiniertem Zucker, wenn man bedenkt, dass Ahornsirup Spurenelemente enthält und völlig natürlich ist (stellen Sie einfach sicher, dass Sie von einem seriösen Unternehmen kaufen und dass er nicht mit einem anderen Sirup, wie z.B. Agave, vermischt ist).

Sollten Sie in einem Restaurant essen beachten Sie diese Punkte:

Dressings und Saucen enthalten oft Zucker als Geschmack - verwenden Sie stattdessen einfaches Olivenöl und Balsamico-Essig, und fragen Sie nach keinen Saucen auf Ihrem Essen. Wenn Sie wissen wo Sie essen werden, informieren Sie sich im Vorfeld über Mahlzeiten, die keinen Zucker enthalten. Andernfalls bestellen Sie Gerichte mit einer Proteinquelle und Gemüse, wenn alles andere fehlschlägt, bestellen Sie im Idealfall gegrilltes Fleisch und Gemüse.