

BEST OF

*GOODBYE ZUCKER*

## ÜBER DIE AUTORIN

Sarah Wilson ist Autorin, Fernsehmoderatorin, Bloggerin und Gesundheitscoach; während ihrer 20-jährigen Laufbahn arbeitete sie fürs Fernsehen und Radio, für Zeitschriften und Zeitungen und schrieb Online-Beiträge. Sie war Redakteurin der australischen *Cosmopolitan* und erste Moderatorin von *MasterChef Australia*, einer der bekanntesten Shows der australischen Fernsehgeschichte. Sarah ist regelmäßig im australischen Fernsehen in verschiedenen Programmen zu sehen, darunter in Channel 7's *Sunday Night*, *The Morning Show*, *Sunrise* und *Weekend Sunrise*, *Ten Network's Good News Week* und *The Project*, *Nine's 60 Minutes* und *A Current Affair*.


Sarah ist eine erfahrene Gesellschaftsberichterstatteerin und war im Laufe ihres Berufslebens zuständig für Politik, Gesundheitsempfehlungen, Restaurantkritiken, Meinungsspalten und Trendvorhersagen. Sarahs 8-Wochen-Programm hat mehr als 280.000 Menschen geholfen, Zucker goodbye zu sagen.

Sarahs bloggt auf [sarahwilson.com](http://sarahwilson.com). Sie lebt in Sydney, fährt mit dem Rad überallhin, und wenn sie nach ihren Hobbys gefragt wird, antwortete sie: Wandern im australischen Busch, die nächste Mahlzeit planen und fasziniert sein von anderen Menschen mit wirklichen Hobbys.



**SARAH WILSON**

BEST OF



**GOODBYE ZUCKER**

Die über 100 besten Rezepte  
für ein zuckerfreies Leben

Mit 8-Wochen-Programm

Aus dem Englischen von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Kompilierte und überarbeitete Taschenbuchausgabe Mai 2024

Copyright © 2015/2017/2019 der deutschen Erstausgaben:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2024 dieser Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Titel der deutschen Erstausgaben: Goodbye Zucker/  
Goodbye Zucker für immer/Goodbye Zucker für jeden Tag

Copyright der Originalausgaben: © 2013/2014/2015: Sarah Wilson

Originalverlag der Originalausgaben: MacMillan Australia

Fotos Innenteil: © Marija Ivkovic, © Rob Palmer, © Sarah Wilson

Illustrationen Innenteil: © Kat Chadwick

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / CSA Images/ Color Printstock Collection;

FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

AR · IH

ISBN 978-3-442-18012-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## EINE KLEINE WIDMUNG

Dieses Buch schrieb ich für all diejenigen, die sich mit ihren Essgewohnheiten und ihrer Gesundheit abmühen und sich Vorwürfe machen, dass sie es nicht schaffen, beides in den Griff zu bekommen. Ich möchte euch sagen:

**IHR SEID NICHT ALLEIN.  
ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS.**





# INHALT

BEVOR ES LOSGEHT ...	9
----------------------	---

## DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM

1. EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN	14
2. GESUNDE FETTE STATT UNGESUNDEM ZUCKER	18
3. GOODBYE ZUCKER!	24
4. JETZT NUR NICHT AUFGEBEN	32
5. EXPERIMENTIEREN UND ENTGIFTEN	36
6. NASCHEN IST WIEDER ERLAUBT	40
7. SICH VON AUSRUTSCHERN ERHOLEN	44
8. ZUCKERFREI LEBEN – KEIN THEMA!	48

GRUNDAUSSTATTUNG	53
------------------	----

## ZUCKERFREIE REZEPTE

INTERESSANTE FRÜHSTÜCKSIDEEN	75
SMOOTHIES & CO.	107
EIN HAUFEN GEMÜSE	125
NACHHALTIGE FISCHGERICHTE	151
SAFTIGE FLEISCHGERICHTE	163
KUCHEN & DESSERTS	181
NASCHEN MIT KIDS	209

## ANHANG

REZEPTVERZEICHNIS	238
-------------------	-----





↑ Ein zuckerfreier Geburtstags-  
kuchen, gebacken von Freun-  
den, die ausgestiegen sind.  
Ihr seid toll - danke!





... WILL ICH GANZ EHRlich SEIN.  
Es gibt ein paar Dinge, die man bedenken sollte,  
bevor man Zucker vom Speiseplan streicht:

- ▶ **Sich den Zuckerkonsum abzugewöhnen dauert etwa zwei Monate.** Studien belegen, dass es aus psychologischer Sicht zwischen 21 und 66 Tagen dauert, um eine Angewohnheit zu verändern. Nach meiner Erfahrung und Recherche brauchten viele die gleiche Zeit, um die körperliche Angewohnheit des Zuckeressens zu überwinden. Ich empfehle Ihnen, sich Zeit zu lassen. Gehen Sie behutsam mit sich um und lassen Sie sich acht Wochen Zeit dafür.
- ▶ **In der ersten Zeit Ihres Zuckerverzichts dürfen Sie GAR KEINEN Zucker zu sich nehmen.** Das schließt Obst, Obstsaft, Agavensirup und Honig ein. Manche Ernährungsfachleute empfehlen, nur keinen zusätzlichen Zucker hinzuzufügen. Aber viele sind der Meinung, dass es am besten ist, anfangs keine Art von Zucker zu essen, damit man die Abhängigkeit überwindet und der Körper sich neu einstellt.
- ▶ **Nach dem 8-Wochen-Programm** kann man wieder etwas Obst und unbedenkliche Alternativen zum Haushaltszucker einführen.
- ▶ **In der Entgiftungsphase werden Sie sich manchmal ziemlich mies fühlen.** Bei mir dauerte das nur eine Woche, bei manchen dauerte es sechs Wochen. Danach ist es kein Problem mehr, Zucker wegzulassen – versprochen!



## NOCH NICHT ÜBERZEUGT?

### VIELLEICHT HELFEN DIESE ARGUMENTE:

- ▶ Wir essen mehr fettarme Nahrungsmittel als je zuvor.
- ▶ Wir gehen viel öfter ins Fitnessstudio.
- ▶ Trotzdem werden wir immer dicker.

### UND AUSSERDEM:

- ▶ Heute essen wir mehr als ein Kilogramm Zucker pro Woche. Noch vor 150 Jahren aßen wir fast gar keinen.
- ▶ Fettreduzierte Nahrungsmittel enthalten oft mehr Zucker (Zucker wird hinzugefügt, damit die Produkte mehr wie das Original schmecken).
- ▶ Mit fettarmen Nahrungsmitteln macht die Industrie ein großes Geschäft.

#### BRAUCHE ICH WIRKLICH NOCH MEHR ARGUMENTE?

Es gibt viel Widerstand dagegen, Zucker in normalen herzhaften Nahrungsmitteln wegzulassen. In vielen Ländern wird die Zuckerindustrie durch Einfuhrzölle geschützt. Und amtliche Ernährungsbehörden werden oft von der Zuckerindustrie finanziert. Ich möchte hier weder solche Zusammenhänge noch Schuldige aufzeigen. Wohl aber möchte ich betonen, dass das Weglassen von Zucker in nächster Zeit sicher nicht von einer großen weltweiten Gesundheitsinitiative gefördert werden wird.

*Wir müssen selbst etwas verändern, ganz bewusst.*

## IST DENN ZUCKER FÜR UNS ALLE PROBLEMATISCH?

- ▶ Werden Sie nachmittags irgendwann schlapp und müde?
- ▶ Brauchen Sie nach den Mahlzeiten etwas Süßes?
- ▶ Fühlen Sie sich nach dem Essen aufgebläht?
- ▶ Schaffen Sie es nicht, sich mit einem einzigen Stück Kuchen zu begnügen?
- ▶ Sind Sie um Ihre Körpermitte pummelig, vielleicht sogar überall sonst schlank?
- ▶ Haben Sie oft ein Gefühl von Plumpheit? Ist Ihr Geist nicht immer scharf und in Form?

Ich habe bei den meisten dieser Fragen mit ja geantwortet und hatte den heimlichen Verdacht, dass der Zucker der Grund sein könnte, warum ich mich oft so mies fühlte. Wenn es Ihnen auch so geht, probieren Sie, auf Zucker zu verzichten. Finden Sie heraus, ob das Weglassen von Zucker Ihnen hilft. Es hat schon Zehntausenden geholfen, die mein achtwöchiges Programm durchführten.

Ich werde im Laufe des Programms ein paar »Goodbye-Zucker-Mantras« aufstellen. Dies ist das erste:

### Goodbye-Zucker-Mantra 1

#### MACHEN SIE ES SICH SELBST NICHT ZU SCHWER.

Gehen Sie während dieses Programms bitte liebevoll und nachsichtig mit sich um und bestrafen Sie sich nicht.

Wir reagieren mit schlechter Laune, wenn wir uns etwas aufzwingen oder verbieten. Sie machen dieses Programm nicht, weil Sie gezwungen werden, sondern weil Sie darauf hoffen, dass Sie sich besser fühlen. Machen Sie sich das so oft wie möglich klar.

---

## TIPPS FÜR DEN PROGRAMM- START

**Gehen Sie mit einer »Schauen-wir-mal-Haltung« an das Programm heran. Dann ist es weniger mühsam.**

**Machen Sie das Programm möglichst mit einer/einem Gleichgesinnten. Das macht mehr Spaß. Und man kann mit jemandem zusammen neues Essen ausprobieren.**

**Lesen und lernen Sie so viel wie möglich über die Zusammenhänge der Zuckeraufnahme und über Zuckerpolitik. Das erinnert Sie an den Grund für Ihren Zuckerverzicht und Sie bleiben motiviert.**

**Veränderungen passieren nicht von heute auf morgen, sondern indem wir neue Gewohnheiten mühsam aufbauen. Das ist vergleichbar mit Muskeltraining. Jeden Tag, den wir unseren »Ich-esse-keinen-Zucker«-Muskel trainieren, werden wir stärker und der Verzicht fällt uns leichter.**







**DAS 8-WOCHEN-  
PROGRAMM**



WOCHE

1

## EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

MANCHE EXPERTEN RATEN, GLEICH AM ERSTEN TAG KOMPLETT AUF ZUCKER ZU VERZICHTEN. Ich nicht.



Für die erste Woche empfehle ich ein paar einfache, unkomplizierte Veränderungen. Wir lassen den Zucker nicht gleich völlig weg – ich halte eine kurze Entwöhnungszeit für sinnvoll. Meiner Meinung nach reagieren Menschen auf totale Verbote mit Widerstand. Sobald ich lese: »Frisch gestrichen, nicht berühren«, möchte ich diese Stelle unbedingt anfassen. Wenn wir etwas gar nicht mehr essen sollen, begehren wir es umso mehr und denken die ganze Zeit daran.

**JE WENIGER ZUCKER IN IHREM KÖRPER IST, BEVOR SIE WOCHE 2 BEGINNEN, DESTO LEICHTER WIRD DER VERZICHT.**

Ihr Darm ist besser auf die Umstellung vorbereitet, und Ihre Heißhungerattacken fallen weniger stark aus. Bleiben Sie ein oder zwei Wochen in dieser »Ich-spiele-nur-mal-mit-der-Idee«-Phase. Aber nicht zu lange, damit Sie sich nicht langweilen.

### MEIN WOCHENPLAN:

#### DEN ZUCKERKONSUM EINSCHRÄNKEN

Beginnen Sie damit, weniger raffinierte Kohlenhydrate (Kuchen, Weißbrot, Gebäck aus Weißmehl usw.) zu essen. Achten Sie bewusster auf Ihre Ernährung und tauschen Sie einfach ein paar Sachen aus:

- ▶ Toast mit vegetarischem Brotaufstrich und ein paar Avocadoscheiben statt Toast mit Marmelade.
- ▶ Eier auf Toast statt Fertigmüsli mit fettarmem Joghurt.
- ▶ Kräutertee oder Wasser statt Saft und Softdrinks.
- ▶ Popcorn ohne Zucker statt Süßigkeiten.
- ▶ Käse nach dem Essen statt eines süßen Desserts.
- ▶ Wenn Sie Ihren Kaffee oder Tee mit Zucker trinken, halbieren Sie die Menge und fügen mehr Milch hinzu. Oder verwenden Sie – aber nur als Zwischenlösung – künstlichen Süßstoff. (Ich erkläre später, warum ich nichts von Süßstoffen halte. Um sich Zucker abzugewöhnen, können wir sie aber ein, zwei Wochen einsetzen.)
- ▶ Wenn Sie – noch – abhängig von Softdrinks sind, greifen Sie zu den Diätversionen, aber nur als Zwischenlösung für ein oder zwei Wochen.

## DIE FAKTEN

**Um genau zu sein, ist der Feind nicht Zucker, sondern Fruktose.**

WENN ICH VOM VERZICHT AUF  
ZUCKER SPRECHE, MEINE ICH DEN  
VERZICHT AUF FRUKTOSE.

**Fruktose ist problematisch, denn:**

**1. Fruktose führt dazu, dass wir mehr essen.**

In jedem Happen, den wir essen, stecken entsprechende Appetithormone. Wenn wir genug gegessen haben, sagt unser Gehirn: »Ich bin jetzt satt, hör auf zu essen.« Eigentlich ist unser Körper darauf eingerichtet, nur so viel zu essen, wie wir brauchen.

DAS FUNKTIONIERT ABER NICHT BEI  
FRUKTOSE.

Als unsere Vorfahren noch in Höhlen lebten, war Zucker als sofort verfügbare Energiequelle zum Jagen sehr wertvoll und auch sehr selten (ein paar Beeren hier und da). Der Mensch entwickelte sich also, ohne dass Fruktose ein »Ich-bin-satt«-Signal sandte. Trafen unsere

Vorfahren auf einen Beerenstrauch, konnten sie alle Beeren auf einmal essen, die Fruktose wurde sofort als Fett eingelagert.

Das war damals in Ordnung, weil Zucker selten war und man einiges tun musste, um ihn zu bekommen. Heute ist er dagegen in unendlicher Fülle vorhanden. Wir brauchen kaum den Arm auszustrecken, um an ihn zu gelangen. Diese ständige Verfügbarkeit bürdet uns eine große Verantwortung auf!

**2. Fruktose wird direkt in Fett umgewandelt.**

Nach dem Verzehr von Fruktose wird diese im Körper abgebaut. Das geschieht hauptsächlich in der Leber. Anders verhält es sich bei Glukose. Fast alle Zellen im Körper brauchen Glukose. Daher wird diese normalerweise gleich nach der Nahrungsaufnahme »verbrannt«, in der Leber werden nur 20 Prozent aufgespalten. Fruktose wird dagegen im Körper nicht sofort als Energie verbraucht, sondern direkt in Fett als Energiereserve umgewandelt. Noch direkter und schneller verläuft dieser Prozess, wenn wir Fruktose in flüssiger Form zu uns nehmen (zum Beispiel in Softdrinks und Säften).

**3. Fruktose macht uns krank.**

Immer häufiger beschäftigt sich die Forschung mit der Wirkung von Fruktose auf den Körper. Mehrere Studien haben herausgefunden, dass Fruktose

- unser Immunsystem schwächt und so die Abwehr von Viren und Infektionen erschwert,
- den Mineralstoffhaushalt des Körpers verschiebt, so Mangelerscheinungen hervorruft und die Aufnahme von Mineralstoffen stört,
- sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirkt,
- den Alterungsprozess beschleunigt,
- mit Krebserkrankungen der Brust, der Eierstöcke, der Prostata, des Enddarms, der Bauchspeicheldrüse, der Lunge, der Gallenblase und des Magens in Zusammenhang steht,
- mit Demenz in Verbindung gebracht werden kann,
- einen sauren Verdauungstrakt, Verdauungsprobleme und Resorptionsstörungen hervorrufen kann,
- zu einem schnellen Adrenalinanstieg, Hyperaktivität, Angstzuständen und Konzentrationsverlust führen kann.



## WIRKT ZUCKER WIE GIFT?

Immer mehr Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Zucker uns tatsächlich vergiftet. Studien zeigen, dass der hohe Konsum von Industriezucker der häufigste Grund für eine Fettleber ist. Das hat wiederum eine Insulinresistenz zur Folge. Diese verursacht das metabolische Syndrom, das heute als größter Wegbereiter für Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs angesehen wird.

Zucker ist nicht einfach nur eine Substanz mit Kalorien, wertlos und leer. Führende Wissenschaftler sind der Meinung, dass er weltweit für 35 Millionen Todesfälle jährlich verantwortlich ist.

Gary Taubes, Autor von *Why We Get Fat*, schrieb in der *New York Times*:

»Zucker macht mir Angst... Ich würde ihn gern maßvoll essen. Ich möchte ganz bestimmt, dass meine beiden Söhne es schaffen, ihn maßvoll zu essen, nicht zu viel davon zu konsumieren. Eigentlich weiß ich nicht, was das heißt, obwohl ich seit mehr als einem Jahrzehnt über dieses Thema berichte und mich damit beschäftige. Wenn Zucker uns einfach dick macht, ist das eine Sache. Wenn wir zunehmen, essen wir eben weniger. Aber wir reden auch über Dinge, die man nicht sehen kann – Fettleber, Insulinresistenz und all das, was daraus folgt. Offiziell sollte ich mir keine Sorgen machen, denn die Belege sind nicht beweiskräftig, aber ich tue es.«

*Das tue ich auch!*

## TO DO:

ZUCKER AUS DER KÜCHE VERBANNEN

## WO VERSTECKT SICH FRUKTOSE?



HAUSHALTSZUCKER  
50% FRUKTOSE + 50% GLUKOSE



BANANE  
ETWA 12% ZUCKER,  
DAVON ETWA DIE HÄLFTE FRUKTOSE



HONIG  
40% FRUKTOSE



AGASENSIRUP  
70-90% FRUKTOSE





*Probieren Sie statt Müsli  
dieses Granola.*



## Drei Rezepte für diese Woche:

### 1 Kokosgranola

Tauschen Sie Ihr gesüßtes Müsli gegen diese zuckerfreie Variante, die sich auch gut als Snack eignet. Stellt man eine große Menge her, reicht es für die ganze Woche (Rezept auf Seite 76).

### 2 Halloumi-Apfel-Snack

Dieser süß-salzige Snack ist genau das Richtige für diejenigen, die nach dem Essen noch »eine Kleinigkeit« brauchen (Rezept auf Seite 225).

### 3 Pochierte Eier

Ersetzen Sie Ihre üblichen süßen Sachen zum Wochenende durch leckere pochierte Eier. Lernen Sie, wie Sie sie perfekt zubereiten, einschließlich köstlicher Varianten (Rezept auf Seite 80).



*Jeder sollte lernen, wie man  
Eier pochiert. Meine Anleitung  
ist auf Seite 80.*



JA, ICH RATE DAZU, FETT ZU ESSEN.

Ich weiß, das ist ungewöhnlich, aber es funktioniert.

Der Mensch ist nicht darauf eingerichtet, seinen Verzehr von Nahrungsmitteln einzuschränken. Wenn wir fasten, wird unserem Körper eine Hungersnot, also ein Notzustand, signalisiert. Daraufhin werden besondere Hormone und Mechanismen aktiviert, um unser Überleben zu sichern.

Wenn unser Körper zu wenig Essen bekommt, dann

- ▶ tritt unser Überlebensinstinkt in Kraft, und wir suchen zwanghaft nach Nahrung,
- ▶ lagert unser Körper zur Sicherheit jede aufgenommene Kalorie als Vorrat ein.

Deswegen funktionieren extreme Diäten nicht und sind sogar kontraproduktiv. Bei mehr als 95 Prozent nimmt man zu. Deswegen ist diese Zwischenphase beim Weglassen von Zucker besonders wichtig.

**WIR MÜSSEN DAS ERSETZEN, WAS WIR WEGLASSEN.**

Dieses Motto beruht auf psychologischen Gründen (damit der Verzicht uns nicht frustriert) sowie auf physiologischen (damit unser Körper nicht in den Hungersnot-Modus umschaltet).



**Goodbye-Zucker-Mantra 2**

**ERSETZEN SIE ZUCKER DURCH FETT.**

Denn genau dieser Trick bewirkt, dass mein Programm funktioniert. Ich weiß, das kann man zunächst kaum glauben. Aber lesen Sie weiter.

**TO DO:**

**FETTE UND PROTEINE ESSEN**

Wenn man Zucker weglässt, ersetzt man ihn am besten durch vollwertige, unverarbeitete Fette und hochwertiges Protein. Dazu zählen zum Beispiel Eier, Käse, Nüsse und Kokosnussprodukte.

**Dafür gibt es zwei gute Gründe:**

- ▶ Fett und Protein stillen das Verlangen nach einer »Leckerei«. Als ich meine Nachmittagsnascherei durch fett- und proteinreiche Snacks ersetzte, hatte ich nie das Gefühl, mir etwas zu verweigern.
- ▶ Fett und Protein sättigen.

## DIE FAKTEN

### 1. Fett macht nicht fett (Zucker macht fett).

Um es deutlich zu sagen:

**DAS ARGUMENT »FETT MACHT UNS DICK UND KRANK« IST FALSCH.**

In der Ernährungspyramide, die wir noch aus der Schule kennen, hatte Fett einen winzigen Anteil. Besonders die gesättigten Fettsäuren seien ungesund, sagte man uns – sie führten zu Herzinfarkten und schlechten Cholesterinwerten.

Diese Anschauung hängt mit einer Studie zusammen, die der amerikanische Wissenschaftler Ancel Keys in den 1950er- und 1960er-Jahren in 22 Ländern durchführte. Damals war die Zahl der Herzkrankungen in den USA dramatisch angestiegen. Man war unter Druck, den Grund dafür herauszufinden. Keys' Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Menschen in den Ländern, in denen viel gesättigte Fettsäuren verzehrt wurden (zum Beispiel in tierischen Fetten und Kokosöl), mehr Herzkrankungen und häufiger schlechte Cholesterinwerte hatten.

**EIN BÖSEWICHT WAR GEFUNDEN!**

So wurde die Kampagne gegen gesättigte Fettsäuren gestartet. Die amerikanische Behörde zur Lebensmittelüberwachung (FDA) entwarf ihre Richtlinien und die Ernährungspyramide auf der Grundlage dieses Forschungsergebnisses. In der Folge entwickelte sich die Industrie für fettarme Produkte. Der Bevölkerung wurde empfohlen, Margarine und Pflanzenöle wie Raps-, Mais- und Sojaöl zu verzehren.

Das Problem war, dass diese wissenschaftlichen Erkenntnisse grundlegend falsch waren. Keys hatte nur die Ergebnisse aus sieben der 22 Länder veröffentlicht. Die Ergebnisse der anderen 15 Länder widerlegten seine Theorie.

Erst jetzt rückt diese Tatsache langsam ins Bewusstsein von Ernährungswissenschaftlern und Gesellschaft und es findet eine Neugestaltung der Ernährungsrichtlinien statt. Heute wird vielen klar, dass der Hauptschuldige, nach dem gesucht wurde, in Wirklichkeit Zucker war.

Auch dies könnte Sie interessieren:

Als all dies vor Jahrzehnten passierte, förderte die Regierung der USA den Anbau von Pflanzen mit mehrfach ungesättigten Fetten. Diese gab es als Folge im Überfluss. Ihre Verwertung stellte ein riesiges Problem dar. Die Industrie fettarmer Produkte bewarb nun diese mehrfach ungesättigten Öle exzessiv und stellte fettarme Produkte her, die mit HFCS (High-Fructose Corn Sirup – einem Nebenprodukt der Ölherstellung) vollgepumpt waren, um deren Geschmack und Konsistenz zu verbessern.

### 2. Fett macht uns satt. Deshalb können wir uns daran nicht überessen.

Fette, Proteine und Kohlenhydrate (außer Fruktose) verfügen über Appetithormone, die unseren Appetit kontrollieren. Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass das Essen von Käse oder Nüssen Ihren Appetit gleich verringert. Außerdem aktiviert Fett den Stoffwechsel, indem es wichtige Vitamine (beispielsweise Vitamin D) synthetisiert. Hochwertiges Fett zu essen kann das Abnehmen unterstützen. Das gilt als **Tatsache**.

### 3. Wir überessen uns an Zucker. Darauf sind wir programmiert.

Wenn wir Fruktose essen, reagiert unser Körper nicht wie bei anderen Stoffen. So können wir essen und essen, ohne dass ein Sättigungsgefühl eintritt.

Manche behaupten, dass Fruktose gut ist, weil sie keinen schnellen Blutzuckeranstieg verursacht (wie es Glukose tut). Manchmal wird Agavensirup als Zuckeralternative mit niedrigem glykämischen Index (GI) angepriesen. Das kann sich jedoch negativ auswirken, weil Insulin ein Hormon ist, das den Appetit kontrolliert. Hüten Sie sich vor Produkten mit niedrigem glykämischen Index. Fruktose hat einen extrem niedrigen GI. Deswegen macht die Industrie aus einem Nahrungsmittel am einfachsten eines mit niedrigem GI, indem sie ihm reichlich Fruktose zusetzt.

### 4. Fruktosezucker wird direkt in Fett umgewandelt.

Fruktose wird in unserem Körper als Energiereserve eingelagert. Sie wird direkt nach dem Verzehr in der Leber in Fettsäuren und dann in Körperfett umgewandelt.

### 5. Zucker bringt unser Hormonsystem durcheinander.

Durch komplexe Mechanismen führt Zucker zu Heißhunger und Mangelerscheinungen. So setzt Zucker immer wieder von Neuem den Zyklus des Überessens in Gang.