

Die süße Gefahr



Alternative Durstlöcher ausprobieren

Der beste Durstlöcher ist Wasser. Auch Kräuter- und Früchtetees sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) eignen sich als Alternativen zu Softdrinks, fertig gemischten Saftschorlen und Eistees. Sie sind oft wahre Zuckerbomben. So enthält ein Liter Eistee rund 80 Gramm (= 26,5 Zuckerwürfel), ein Liter Limonade sogar 100 Gramm (= 33 Zuckerwürfel) Zucker. Wer auf den süßen Softdrink gar nicht verzichten kann, sollte diesen nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Dies gilt auch für kalorienärmere Varianten mit Süßungsmitteln.

Selbst verfeinern

Müslis und Fruchtojoghurt gelten als gesunde Frühstücksvarianten oder Zwischenmahlzeiten. Doch Vorsicht: Als Fertigprodukte enthalten sie oft viel zugesetzten Zucker. Besser ist es deshalb, Naturjoghurt mit klein geschnittenen frischen Früchten oder Tiefkühlobst anzureichern und bei Bedarf zu pürieren. Und wer nicht auf sein Lieblingsmüsli aus dem Supermarkt verzichten möchte, kann dieses mit Haferflocken strecken - so reduziert sich der Zuckeranteil in der Müsli Schale.



Schrittweise umgewöhnen

Wie viel Zucker jemandem gut schmeckt, ist eine Gewöhnungssache, denn Geschmackssinn und Gehirn können sich sehr gut umstellen. Wer weniger Zucker zu sich nehmen möchte, sollte daher Schritt für Schritt den zugesetzten Zucker in Speisen und Getränken reduzieren. Nach ein paar Wochen hat sich der Geschmackssinn umgestellt und man ist mit deutlich weniger Süße zufrieden.



Versteckten Zucker besser vermeiden

Gemüse und Salat eignen sich als gesunde Mittagsmahlzeit und sind immer einem süßen Teilchen oder Ähnlichem vorzuziehen. Aber auch hier gibt es versteckte Zuckerfallen: Eine Portion gekaufter Krautsalat (100 Gramm) enthält 15 Gramm Zucker (= 5 Zuckerwürfel). Und eine Portion Rotkohl aus dem Glas (100 Gramm) enthält 11 Gramm Zucker (= 3,5 Zuckerwürfel). Auch fertigen Salatdressings ist in der Regel Zucker beigemischt. Deshalb gilt: Fertigsalate mit frischem Blattsalat, Gurken, Tomaten etc. „strecken“ und grundsätzlich möglichst viele frische und unverarbeitete Nahrungsmittel essen. Zu Hause kann man ganz ohne Zuckerzusatz Gemüse vorkochen und Salatdressings gleich für mehrere Tage zubereiten. Den Zuckergehalt in fertigen Lebensmitteln verrät übrigens die AOK-App „Bewusst einkaufen“:



Bewusst genießen

Man muss nicht vollständig auf Süßigkeiten verzichten, denn das fördert im schlimmsten Fall nur den Heißhunger darauf. Aber man sollte Süßigkeiten als kleinen Luxus behandeln, den man sich ab und zu bewusst gönnt. Das kann beispielsweise ein Riegel Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil sein. Über 1.000 Rezepte für gesunde und schmackhafte Gerichte finden Sie auch in der AOK-App „Gesund genießen“.

