

Die zuckerfreie Ernährung auf 1 Blick

16 Maskierungen des Zuckers

Der Haushaltszucker versteckt sich hinter vielen Masken, die sich die Lebensmittel-Industrie ausgedacht hat. So trickst die Industrie beim Namen **“Zucker”**:

- *Dextrose*
- *Fruchtzucker*
- *Fructose-Glukose-Sirup*
- *Glukose-Fruktose-Sirup*
- *Glycerin*
- *Invertzucker*
- *Maiszucker*
- *Malzzucker*
- *Melasse*
- *Milchzucker*
- *Raffinose*
- *Rohzucker*
- *Rohrzucker*
- *Rübenzucker*
- *Sorbit*
- *Vollrohrzucker*

So reagiert dein Stoffwechsel wirklich auf Zucker

Wir essen schnelle Kohlenhydrate

- Blutzuckerspiegel hoch ↑
- Insulinspiegel hoch ↑
- Fettverbrennung runter ↓
- Heißhunger hoch ↑



Beispiel: Gummibärchen und 1 Glas Saft

Angenommen, du isst eine Tüte Gummibärchen und trinkst ein Glas Saft dazu. Da Gummibärchen und ein Glas Saft sehr schnell verdaut werden, kommt es zu einem Raketen-Anstieg deines Blutzuckerspiegels. Wenn dein Blutzuckerspiegel ansteigt, dann steigt auch immer im Anschluss dein Insulinspiegel an.

Das nächste Problem kommt direkt hinterher: Heißhunger

Wenn dein Blutzuckerspiegel wie eine Rakete nach oben schießt, dann ist dieser hohe Blutzuckerspiegel nicht von Dauer. Ganz im Gegenteil: Dein Blutzuckerspiegel wird sehr schnell wieder in den Keller rauschen. Und das bedeutet Heißhunger!

4 Wege, wie der Zucker deinen Traum vom Abnehmen zerstört

Schlechte Fettverbrennung: Durch den hohen Insulinspiegel macht deine Fettverbrennung Pause. Diese Stoffwechsel-Umgebung bringt dich also ganz und gar nicht zu deinem Abnehmglück.

Keine Sättigung: Da der Haushaltszucker quasi kein Nahrungsvolumen mitbringt, wirst du überhaupt nicht satt davon. Selbst wenn du 200 g puren Haushaltszucker isst, wirst du danach keine Sättigung verspüren. Wenn du dagegen 2 Bananen (= etwa 200 g) isst, dann wirst du erstmal satt sein.

“Leere” Kalorien ohne Vitalstoffe: Haushaltszucker liefert nur “leere” Kalorien. Von “leeren” Kalorien sprechen wir, weil der Haushaltszucker exakt NULL Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Haushaltszucker besitzt also überhaupt keinen Gesundheitswert für deinen Körper.

Hohe Entzündlichkeit im Körper: Leider sorgt der Haushaltszucker bei allem Übel auch noch für eine hohe Entzündlichkeit im Körper. Das große Problem ist: Entzündungen sind der Nährboden für viele ernste (oft auch chronische) Erkrankungen.

Erythrit - die 100 % zuckerfreie Alternative

Du hast nun gesehen, welche (Stoffwechsel-)Nachteile der Zuckerkonsum für deinen Weg ins Abnehmglück bedeutet. Deshalb ist es wichtig, dass du eine gute Alternative kennst und diese Alternative heißt “Erythrit” und gehört zur Gruppe der Zuckeraustauschstoffe.

Erythrit besitzt **2 überragende Eigenschaften:**

1. Erythrit ist kalorienfrei

Erythrit liefert keine Kalorien. Manchmal wird er übrigens auch mit 20 Kalorien pro 100 g aufgeführt. Im Vergleich zu Haushaltszucker liefert Erythrit also in jedem Fall satte 95 % (!) weniger. Erythrit besitzt übrigens 70 % der Süßkraft von normalem Haushaltszucker.

2. Erythrit wird insulinunabhängig verstoffwechselt

Nach dem Verzehr von Erythrit kommt es NICHT zu einem Insulinanstieg. So wirst du auf deinem Weg ins Abnehmglück nicht ständig durch einen Insulinanstieg ausgebremst. Wir erinnern uns: Ein hoher Insulinanstieg sorgt für eine Vollbremsung deiner Fettverbrennung.

Lebensmittel	Kalorien pro 100 g	Insulinunabhängig
Erythrit	0	Ja
Xylit	240	Ja
Sorbit	300	Ja
Haushaltszucker	400	Nein