



Der Weg
in einen
zuckerarmen
Alltag

Zucker reduzieren leicht gemacht

Zuckerarm-Challenge



Schritt für Schritt weniger Zucker – *So gelingt's*

Sie möchten endlich von Ihren süßen Gelüsten loskommen, weniger Heißhunger verspüren und Ihrem Körper etwas Gutes tun – ohne radikal zu verzichten? Dann ist eine zuckerarme Fastenzeit der ideale Einstieg in Ihren gesünderen Alltag. Entwöhnen Sie sich Schritt für Schritt von überzuckerten Speisen und Getränken und fallen Sie nicht mehr auf die Tricks der Lebensmittelindustrie herein. Der Weg in einen zuckerarmen Alltag startet hier!

Phase 1 (Tag 1–10)

Keinen Zucker zusätzlich zusetzen

Sie trinken Ihren Kaffee immer mit Zucker oder Sie geben etwas Honig oder andere Süßungsmittel in Ihr Müsli? Versuchen Sie als erstes, jegliche zusätzliche Süße zu meiden. Dadurch können Sie bereits einiges an Zucker einsparen.

Phase 2 (Tag 11–40)

Kaufen Sie keine Lebensmittel mit zugesetztem Zucker

Fruchtjoghurt, Apfelmus, Essiggurken und Rotkraut sind die besten Beispiele für Zuckerfallen im Supermarkt. Diese klingen gesund, enthalten jedoch oft viel zugesetzten Zucker. Es gibt aber auch Alternativen, die keinen zugesetzten Zucker enthalten. Werfen Sie stets einen Blick auf die Zutatenliste und finden Sie Ihre Produkte, die gar keinen oder nur kaum Zucker enthalten. Eine Liste mit Decknamen für Zucker finden Sie weiter unten.

Auch Süßigkeiten, Kuchen, Softdrinks und Co. werden in den nächsten Tagen gemieden.

Nach den 40 Tagen

So geht es weiter

Nach diesen zuckerarmen 40 Tagen werden sich Ihre Geschmacksknospen wieder sensibilisiert haben und Ihr Verlangen nach Süßem wird gesunken sein. Natürlich möchte man nicht sein ganzes Leben auf süße Desserts und Leckereien verzichten – das sollten Sie auch nicht. **Das Ziel dieser Zuckerarm-Challenge ist lediglich, dem Zucker-Teufelskreis zu entkommen und Zucker wieder bewusst zu genießen nicht, weil der Körper süchtig danach ist.** Nach den 40 Tagen werden Sie feststellen, dass Ihnen die Süßigkeiten viel zu süß vorkommen und Sie wahrscheinlich bereits nach wenigen Bissen Ihr Verlangen stillen können. Behalten Sie weiterhin eine zuckerarme Ernährung bei und gönnen Sie sich nur hin und wieder eine süße Nascherei. Falls Ihnen diese nicht mehr schmecken, können Sie einfach selbstgemachte Süßigkeiten (Haferkekse, Bananenbrot, Nussriegel) ohne zusätzlichen Industriezucker genießen.

Mein Weg in einen zuckerarmen Alltag

Hier abhaken

START	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23
Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30	Tag 31
Tag 32	Tag 33	Tag 34	Tag 35	Tag 36	Tag 37	Tag 38	Tag 39
Tag 40	ZIEL						

Diese Veränderungen spüre ich:



Zucker in Lebensmitteln erkennen –

unser Einkaufsguide

Jeder weiß, dass zu viel Zucker aus unseren Lebensmitteln auf Dauer nicht gut für uns ist. Daher nutzen Lebensmittelhersteller viele Tricks, um ihre Produkte möglichst gesund und zuckerarm darzustellen – eine Täuschung für den Endkonsumenten. Damit Sie darauf nicht mehr hereinfallen, finden Sie im folgenden wertvolle Einkaufstipps und Übersichten, die Ihnen helfen, sich im Supermarkt für die gesünderen Produkte zu entscheiden.

Zuckerarm ernähren – so gelingt's

Welche Lebensmittel kann ich kaufen? Wir geben Ihnen einen Überblick, wie Sie eine zuckerarme Ernährung in den Alltag integrieren können.

Ziel einer zuckerarmen Ernährung ist es, verarbeitete Lebensmittel mit weniger als 5 Prozent und Getränke mit weniger als 2,5 Prozent Zucker zu konsumieren. Obst enthält natürlich oft deutlich mehr Zucker als 5 Prozent, aber auch viele wichtige Mikronährstoffe und als ganzes Obststück gegessen (nicht als Smoothie oder Saft) viele Ballaststoffe. Daher ist Obst in geringen Mengen (zwei Portionen pro Tag) vollkommen okay.

Unser Lebensmittelguide gibt einen kurzen Überblick, bei welchen Lebensmitteln Sie gerne zugreifen können und bei welchen Sie lieber einen Blick auf die Zutatenliste werfen sollten.

Ohne Zuckerzusatz, zuckerfrei oder zuckerarm? Das bedeuten die Begriffe wirklich

- **Ohne Zuckerzusatz:** Einem Produkt werden weder Zucker noch süßende Lebensmittel, wie Sirup, beigefügt. Das Produkt kann aber von Natur aus Zucker enthalten.
- **Zuckerfrei:** Ein Lebensmittel enthält bis zu 0,5 Prozent Zucker.
- **Zuckerarm:** Ein Lebensmittel enthält bis zu 5 Prozent Zucker.
- **Weniger süß:** Hierbei handelt es sich lediglich um eine Geschmacksangabe und bedeutet nicht zwangsläufig, dass hier weniger Zucker drinsteckt. Anstelle von Haushaltszucker kann es eine weniger stark süßende Zuckerart wie Traubenzucker oder energiehaltigen Mehrfachzucker wie Inulin oder Oligofructose enthalten.



Zucker in Lebensmitteln erkennen –

unser Einkaufsguide



Gemüse & Hülsenfrüchte

- ✓ Frisches Gemüse aller Art
- ✓ Getrocknete Hülsenfrüchte
- ✗ Eingelegtes Gemüse/ Hülsenfrüchte in gezuckertem Wasser
- ✗ Tiefkühl-Gemüse mit Zucker
- ✗ Fertiggerichte mit Zucker (Vorsicht bei Dressings)



Obst

- ✓ Frisches, ganzes Obststück
- ✓ Zuckerarme Sorten
bevorzugen: Beeren aller Art, Grapefruit, Kiwi, Apfel
- ✓ Als Orientierung: 2 Portionen pro Tag (z. B. 1 Apfel, 1 Banane)
- ✗ Obst-Smoothies & -Shakes, Konservenobst
- ✗ Trockenobst (Datteln, Aprikosen,...)
- ✗ Fruchtmarmelade



Nüsse, Samen, Kerne

- ✓ Unverarbeitet
- ✓ Nussmus – ohne Zuckerzusatz
- ✓ Als Orientierung: 1 Handvoll pro Tag
- ✗ Mit Honig/Sirup gesüßt (Granola, gebrannte Mandeln)



Getreideprodukte & Backwaren

- ✓ Nudeln, Brot
- ✓ Quinoa, Bulgur, Couscous, Amaranth, Buchweizen
- ✓ Haferflocken
- ✗ Hefezopf, Kuchen, Kekse, Torten
- ✗ Viele Müslis, Frühstücksflocken und -Cerealien



Süßwaren & Snacks

- ✓ Selbstgebackenes Gebäck mit Banane/Apfel gesüßt
- ✓ Selbstgemachte Gemüsechips
- ✓ Geröstete Kichererbsen
- ✓ Bitterschokolade (99 % Kakaoanteil)
- ✗ Schokolade & Schokoaufstriche
- ✗ Gummibärchen
- ✗ Chips mit Zucker



Fleisch- und Wurstwaren

- ✓ Fleisch, Wurst & Fisch von der Frischetheke
- ✓ Schinken und weniger verarbeiteter Aufschnitt
- ✗ Stark verarbeitete Wurstwaren, wie Salami
- ✗ Zuckerhaltige Marinaden



Milch & Milchprodukte

- ✓ Milch
- ✓ Naturbelassener Quark, Joghurt, Skyr
- ✓ Käse
- ✗ Gesüßter Fruchtjoghurt & (Protein-) Puddings
- ✗ Streichkäse mit Zucker



Getränke

- ✓ Wasser
- ✓ Ungesüßten Tee
- ✓ Wasser mit Zitrone, Minze und Co.
- ✗ Softdrinks
- ✗ Schokoladen-Drinks
- ✗ Fertige Kaffedinks
- ✗ Cocktails & alkoholische Getränke

Versteckten Zucker erkennen:

Decknamen für Zucker und Süßstoffe

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Apfeldicksaft
- Apfelfruchtsüße
- Dextrin
- Dextrose
- Fruchtmuse
- Fruchtsüße/natürliche Fruchtsüße
- Fruktose
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt
- Glukose
- Glukosesirup
- Honig
- Invertzuckersirup
- Joghurtpulver
- Karamellsirup
- Kokosblütenzucker
- Laktose
- Magermilch-/Vollmilchpulver
- Maltodextrin
- Maltose
- Malzextrakt
- Malzzucker
- Oligofruktose
- Palmzucker
- Raffinose
- Rohrohrzucker
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Rübensirup
- Saccharose
- Stärkesirup
- Süßmolkenpulver
- Traubenfruchtsüße
- Vollrohrzucker
- Weizendextrin

