

EINFACH MENSCH SEIN

...weil es auf dein Leben ankommt!

Eine kurze Anleitung zum zuckerfreien Leben

Zucker ist überall – wirklich überall!

Das bedeutet, dass du genau lesen musst, was auf der Produktbeschreibung steht. In fast allen verarbeiteten Lebensmitteln ist Zucker verarbeitet. Das schränkt die Auswahl der Lebensmittel natürlich ein. Allerdings nur der raffinierten und verarbeiteten Lebensmittel. Zucker zu vermeiden ist sehr schwer, wenn du gerne oder womöglich nur Lebensmittel isst die industriell verarbeitet sind.

Grundsätzlich kannst du dir als einfaches Hilfsmittel für die Auswahl an Lebensmittel den Grad der Verarbeitung nehmen. Jede Art von Gemüse ist zuckerfrei. Ein bisschen grenzwertig ist Mais, da er so hochgezüchtet ist, dass er sehr viel Maisstärke=Zucker enthält.

Obst enthält zwar keinen Zucker, aber dafür viel Fruchtzucker. Fruchtzucker wird inzwischen auch Lebensmitteln zugesetzt und als „natürlich“ verkauft. Leider ist Fruchtzucker fast noch problematischer als Industriezucker, da er vom Körper anders verarbeitet und aufgenommen wird. Dadurch ist er für den Körper noch problematischer. Wer mehr dazu wissen möchte, mag sich die untenstehenden Buchtipps anschauen.

Obst ist natürlich in Ordnung, aber in Maßen.

Falls du Obst essen möchtest, dann iss abends ein wenig Obst als Nachtisch.

Bananen sind tabu, da sie einen unglaublich hohen Zuckergehalt haben. Mehr als zwei Äpfel am Tag solltest du ebenso keinesfalls essen.

Heidelbeeren und Himbeeren eignen sich am besten, wenn du den Blutzuckerspiegel niedrig halten willst.

Lebensmittel wie Reis, Brot, Nudeln und Pizza sind natürlich tabu.

Kartoffeln nur in Maßen genießen und am besten gegen Abend.

Über Zwischenmahlzeiten gibt es viele verschiedene Ansichten – wie zu allem im Bereich Essen.. Ich bin inzwischen zu dem Schluss gekommen, dass längere Pausen zwischen den Mahlzeiten für den Körper sinnvoll sind. In diesen Pausen steht dir mehr Energie zur Verfügung (Verdauung braucht wahnsinnig viel Energie) und der Körper bekommt Zeit aufzuräumen und den Blutzuckerspiegel zu normalisieren.

Noch ein Wort zum Thema Alkohol...

Alkohol ist flüssiger Zucker. Bier so sagt man, ist flüssiges Brot. Du führst dir also eine Menge Zucker zu, wenn du Alkohol zu dir nimmst.

Es gibt das Phänomen der Suchtverlagerung. Man ist stolz auf sich, dass man ein Suchtmittel weg lässt und merkt nicht, dass man dafür ein anderes Suchtmittel zu sich nimmt. Viele

EINFACH MENSCH SEIN

...weil es auf dein Leben ankommt!

Junkies, die auf Entzug sind, beginnen unglaublich viel Zucker zu sich zu nehmen. Einfach auch, weil Heroin und Zucker ähnliche Andockstellen im Körper haben.

Vielleicht kannst du die 30 Tage ja nutzen, um einmal auszuprobieren, wie es ist rundum „clean“ zu sein. Bestimmt ist es spannend zu beobachten, was sich in dir verändert und welche Dinge du mehr wahrnimmst. Lass dich einfach experimentieren!

Mir hilft bei vielen Entscheidungen das Wissen, das ich mir über die Jahre angeeignet habe, gepaart mit gesundem Menschenverstand. Du solltest dir jedoch unbedingt auch eine eigene Meinung über so etwas so existentielles wie Nahrung, die du dir zuführst aneignen.

Eine gute Hilfe ist es zu überlegen oder dir Wissen darüber anzueignen, wie unsere frühen Vorfahren vor der Agrarrevolution gelebt haben. Wir haben immer noch die gleiche Biologie wie diese frühen Menschen. Du wirst merken, dass dir mit der Beschäftigung dieser Lebensumstände klarer wird, warum wir heute so viel krank sind.

Das ist alles erlaubt und du kannst es einkaufen

FLEISCH & GEFLÜGEL – am besten Bioqualität. Ist das zu teuer, überlege ob du deinen Fleischkonsum einschränkst.

GEMÜSE & PILZE

Jede Form von Gemüse und alle Pilze

OBST

___ Apfel
___ Avocado ___ Brombeeren ___ Erdbeeren ___ Granatapfel ___ Grapefruit ___
Heidelbeeren ___ Himbeeren ___ Limette
___ Mandarine ___ Orange
___ Zitrone

NÜSSE & SAMEN

___ Cashewkerne ___ Haselnüsse ___ Macadamia ___ Mandeln ___ Pekanüsse ___
Pinienkerne ___ Sesam

___ Sonnenblumenkerne ___ Walnüsse

ÖLE & FETTE

___ Ghee/Weidebutter ___ Olivenöl
___ Kokosmilch
___ Kokosöl
___ MCT-Öl

EINFACH MENSCH SEIN

...weil es auf dein Leben ankommt!

SONSTIGES

- Apfelessig
- Balsamico-Essig
- Coconut Aminos
- Curry-Paste, rot
- Dijon-Senf
- Fischsoße
- Hühnerbrühe, frisch Johannisbrotkernmehl Kokosflakes
- Kokosmehl
- Kokosraspel
- Nori-Blätter
- Oliven, schwarz
- Rinderbrühe, frisch Weinsteinbackpulver

Ich persönlich werde auch noch das sog. **intermittierende Fasten** einbauen, weil ich festgestellt habe, dass mir das gut tut. Außerdem bin ich so ein Zuckerjunkie, dass es mir oft leichter fällt nichts zu essen, als immer gut und gesund zu wählen...

Das intermittierende Fasten

Beim intermittierenden Fasten werden viele tolle positive Dinge im Körper angestoßen. Der Körper hat Zeit Zellen zu reparieren, aufzuräumen und sich zu reinigen. Zu all diesen Dingen kommt er nicht, wenn wir dauernd essen.

Dabei wollen wir den Körper in eine leichte **Ketose** bringen. Die Ketose ist der Zustand im Körper, in dem er beginnt Fett statt Zucker zu verbrennen. Zucker ist viel schneller verfügbar, deshalb nimmt der Körper immer Zucker, wenn welcher vorhanden ist (also normalerweise immer). Nach 4-6 Stunden sind die Zuckerdepots jedoch geleert und der Körper beginnt auf die Fettreserven zuzugreifen. Damit geht oft eine erhöhte geistige Klarheit, weniger Hunger und das Gefühl großer Energie einher.

Damit du deinem Körper schneller in diesen Zustand hilfst, kannst du einen Trick aus der Body-Hacking Szene anwenden, den ich auch nutze. Ich habe es mit Blutproben überprüft, es funktioniert tatsächlich.

Du trinkst dafür morgens nach dem Aufstehen den sog. Bulletproof Coffee. Ich persönlich trinke allerdings gar keinen Kaffee und habe mir deshalb eine Alternative ausgedacht.

Original Bulletproof:

Alles in den Mixer:

1-2 Tassen Kaffee in einen Mixer geben

1 - 2 Esslöffel MCT Öl (bekommst du z.B. bei Amazon)

EINFACH MENSCH SEIN

...weil es auf dein Leben ankommt!

1-2 Esslöffel Butter

Wenn du magst noch Vanille zufügen.

Dann das ganze kräftig mixen. Dabei werden die Fette „zerschlagen“ und für den Körper besser absorbierbar gemacht.

Meine Alternative

Alles in den Mixer:

1 kleinen Teelöffel Kaffee auf eine große Tasse Wasser (der Geschmack ist dann meiner Meinung nach besser)

1,5 Tassen Wasser

2 Teelöffel Kakao (roh)

1 - 2 Esslöffel MCT Öl (bekommst du z.B. bei Amazon)

1-2 Esslöffel Butter

Wenn du magst noch Vanille zufügen.

Dann das ganze kräftig mixen. Dabei werden die Fette „zerschlagen“ und für den Körper besser absorbierbar gemacht.

Achtung: Am Anfang solltest du nur jeweils einen Esslöffel Fett benutzen, sonst bekommst du Durchfall!

Ab 12.00 Uhr mittags kannst du dann anfangen zu essen. Der Körper geht in dieser Zeit in den Fastenmodus, doch durch die Fette wirst du kaum Hunger haben!

Am besten isst du dann alle Mahlzeiten innerhalb von einer 6-8 Stunden Zeitspanne. Den Rest des Tages fastest du. Diese Art von fasten bringt viele Vorteile des „richtigen“ Fastens, ist aber viel weniger anstrengend.

Bevor du anfängst:

Damit du durchhältst, solltest du dir einen Rahmen schaffen, der dich unterstützt. Bitte wirf alle Lebensmittel weg (oder verschenke sie), die Zucker enthalten. Bitte glaube nicht an deine Willensstärke! Die ist meist am Abend nicht mehr vorhanden...

- Esse viel Gemüse und Salate.
- Wenn du noch eine „Schippe drauflegen“ willst, dann lässt du auch noch Milchprodukte weg.

Es sind ja nur 30 Tage. Schau, wie du dich fühlst. Es wird super spannend.

Bitte halte die ersten 3-4 Tage einfach durch. Es kann sein, dass du einen Zuckerkater bekommst. Der Körper durchläuft tatsächlich einen Entzug und dieser kann (muss nicht) mit Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Unwohlsein einhergehen. Je mehr Entzugserscheinungen

EINFACH MENSCH SEIN

...weil es auf dein Leben ankommt!

du hast, desto deutlicher sagt dein Körper wie vergiftet er ist! Und wie nötig er es hat, dass du ihm diese Chance mal gibst.

Zucker ist eine Droge, die uns alle dumpf macht. Du wirst sehen, dass du dich nach ein paar Tagen besser konzentrieren kannst, wahrscheinlich besser schläfst und das Gefühl hast, dass jemand einen Schleier weggezogen hat. Du nimmst dich und deinen Körper deutlicher wahr und wirst klarer.

Sei einfach mal neugierig!

30 Tage sind nicht die Welt und wenn es dir bis dahin nicht gefällt, kannst du mit allem wieder anfangen. Nur, nimm dann bewusst wahr, wie es dir danach geht.

All das hört sich nach vielen Einschränkungen an....aber ich finde, dass sollte uns unser Körper wert sein!!

Probiere es aus und wie gesagt, es ist ein Experiment!

Herzliche Grüße,
Dami

Buchempfehlungen:

Damon Gameau: „Voll Verzuckert“ , gibt es auch als Film

Dave Asprey „Die Bulletproof Diät“ , überlies einfach seine Produktwerbung, ansonsten ist es sehr informativ und gut geschrieben

Daniel E. Liebermann: „Unser Körper, Geschichte Gegenwart und Zukunft“ spannendes Hintergrundwissen über die Anthropologie unseres Körpers.

Bei YouTube oder Amazon der Film: „Fat, Sick and almost dead“, sehr spannender Kinofilm über eine Reise in die Gesundheit (auch mit deutschen Untertiteln)