Kein Zucker? Kein Problem. Oder doch?

Von Nadine A. Brügger

Zucker tut der Seele gut. Wahnsinnig sogar – zumindest wenn Sie mich fragen. Dem Körper? Ganz und gar nicht – wenn Sie Ernährungsexperten fragen. Kollegin Gröhlich hat genau das in der allerersten Ausgabe dieses Jahres getan*. Wenn Sie jetzt darüber nachdenken, den Text nachzulesen: Seien Sie gewarnt. Er hat Wirkung.

Welche? Man fühlt sich dazu verleitet, das auch mal zu probieren: Zuckerfrei leben. Bessere Haut und Laune auch, dazu vibrierende Energie. Klingt verlockend. Gedacht, getan.

Finger weg! Für unsere Autorin gibt es zwei Wochen lang keinen Zucker. iStock

Tag 0 – Leidensgenossinnen
Das Experiment fällt leichter, wenn man dabei Gesellschaft hat. Ich mache mich also auf die Suche nach Leidensgenossen. «Annina – zwei Wochen zuckerfrei?» – «Ab wann?» Meine kleine Schwester ins Boot zu holen war ein strategisch brillianter Zug. Sie kennt sich bestens aus in der Welt der E-Nummern und versteckten Zucker. Das kommt so, wenn man seine Freizeit dem Zubereiten kulinarischer Höhenflüge verschreibt. Annina setzt denn auch gleich zu einer Verbotsliste an. Auch Mitbewohnerin Laura beschliesst, auf unseren zuckerfreien Optimierungsfeldzug aufzuspringen. Jetzt habe ich eine Kontrollinstanz in den eigenen vier Wänden. Wie gut allein der Gedanke, beim Versagen erwischt zu werden, einen auf dem rechten Weg hält, würde ich bald herausfinden.

Tag 1 – Grosseinkauf
Nebst Torten, Täfeli und all den anderen offensichtlich zuckerhaltigen Taugenichtsen der Nahrungsmittelwelt, streicht Annina auch Weizenprodukte aus unserem Menü. Weder Teigwaren, noch weisser Reis oder helles Brot sind erlaubt. Sie lässt sich aber dazu erweichen, Vollkornteigwaren, dunklen Reis und dunkles Brot durchgehen zu lassen. Solange kein Weizenmehl darin enthalten ist. Vollkornprodukte fordern den Körper bei der Verdauung stärker heraus, wir dürfen im Notfall also drauf zurückgreifen.
Ganz und gar verboten sind Alkohol und Fertigprodukte. Denn Alkohol ist eigentlich Zucker pur. Und E-Nummern, mit denen Fertigprodukte gespickt sind, haben wir zu scheuen, wie der Teufel das Weihwasser. Mit anderen Worten: Wir machen praktisch alles selber. Salatsaucen, Guacamole, Humus zum dippen verschiedenster Gemüse – allesamt sehr erwünscht – und kleine, trockene Muffins aus Beeren und Nüssen. Früchte sind nicht verboten, den Vitaminen sei Dank, aber mit Mass zu geniessen. Zumindest, solange sie frisch sind. Getrocknete Früchte und Beeren haben in den nächsten zwei Wochen nichts in unseren Mündern und Magen zu suchen, ihr Zuckergehalt steigt beim Trocknen rasant an. Auch Fruchtsäfte stehen auf der Verbotsliste, weil man da locker mal fünf gepresste Äpfel verdrückt. Zu viel Fructose.
Damit wir die Lücke, die der Zucker in all seinen Formen hinterlässt, nicht mit all zu viel Salz und Fett füllen, rät Annina zu frischen Kräutern. Wichtig ist, sagt sie, dass wir all die gesunden Zutaten griffbereit haben. Damit wir bei dringendem Glust nicht nach dem übriggebliebenen Schoko-Nikolaus greifen, sondern nach dem Gemüse-Dipp.
Mit Rucksack und zwei grossen Taschen marschiere ich Richtung Gemüseablage. Danach sieht unsere Küche aus wie das Stilleben einer erfolgreichen Food-Bloggerin: Frischer Basilikum, Schnittlauch und Petersilie lugen stramm aus den neuen Töpfchen, der Kühlschrank leuchtet bunter denn je, Schokolade, Laktritze und Spagetti sind aus dem Regal verschwunden, dafür stapeln sich jetzt Gläser gefüllt mit Nüssen, Chia-Samen, Kürbiskernen, frischer Knoblauch, Zwiebeln und verschiedene Linsensorten. Aussehen tut das wahnsinnig flott. Schmecken auch. Halleluja. Frohen Mutes und mit vollem Magen gehe ich in's Bett und freue mich auf den Frühstückspudding aus Chia-Samen und selbstgemachtem Müsli.

Tag 4 – Euphorie
Kopfschmerzen habe der Zuckerentzug mit sich gebracht, schreiben einige in den Blogs und Foren des World Wide Web. Davon bemerke ich nichts. Ehrlich gesagt bemerke ich an mir selber überhaupt nichts. Was sich verändert hat, ist meine durchschnittliche Aufenthaltszeit in der Küche. Über den Daumen gepeilt würde ich sagen: Sie hat sich versechsfacht.
Bisher: Braten, backen, brutzeln, schnippeln? Keine Zeit. Doch jetzt geht es nicht nur nicht anders, es geht sogar sehr gut. Ich blättere durch Rezepte, gehe einkaufen, plane, was ich wann koche und wie als Snack oder Mittagessen im Tupperware mit zur Arbeit nehmen kann. Innerhalb von vier Tagen hat sich die Küche vom vergessenen Zimmer zu meinem Lieblingsraum gemausert.

Tag 6 – Feierabendbier
Am Freitag kommt es Knüppeldick. Die Kollegin hat Geburtstag und bringt den saftigsten Schokoladenkuchen mit, den die Welt je gesehen hat. Kaum eine Ecke in der Redaktion, in der es nicht nach Schokolade riecht. Dunkle Kruste, weicher, fast flüssiger Kern. Ich mache gute Miene zum bösen Glust.
Dann fühlt ein Kollege sich dazu bemüssigt, seine Kinderschokolode mit der Allgemeinheit zu teilen. Während der Sitzung lausche ich dem knisternden Rascheln der Verpackung. Ich bleibe stark.
Mit dem Freitag kommt das Wochenende und die Frequenz der Feierabendbier-Anfragen schnellt in die Höhe. Ich gehe mit und finde heraus, dass der hauseigene Eistee nicht gesüsst ist. Die Freude ist von kurzer Dauer, der Eistee schmeckt schrecklich. Während die Anderen eine zweite Runde Bier bestellen, wechsle ich vom säuerlichen Eistee zu Leitungswasser.

Tag 11 – Stress
Meine zuckerlosen Tage plätschern vor sich hin. Annina und Laura sind munter. Ich auch: Ohne Zucker geht es besser als gedacht – zumindest, solange ich Zeit habe, mein Essen selber zu kochen. Gestern hatte ich das nicht, darum stehe ich heute Mittag bei einem verständnislosen Asiaten. «Nur Linsen?», fragt er misstrauisch. «Aber da gehört noch Reis dazu und Krabben-Chips und …» Ich schüttle den Kopf. «Nur Linsen.»
Auswärts Essen ist praktisch unmöglich. Jegliche Brötchen oder Fertig-Müsli fallen weg. Die Linsen ohne Reis sind das Erste, was mein Magen heute zu sehen bekommt. Das Problem mit der gesunden Ernährung ist weniger die Lust, denn die Zeit. Ich murkse mich durch den Tag. Zuhause hat der Basilikum das Zeitliche gesegnet und auch die Petersilie sieht nicht gerade aus, wie das blühende Leben.

Tag 12 – Zum Teufel
Ich sitze in einer Basler Vorfasnachts-Veranstaltung. Es gibt deren viele, bestimmt sind einige richtig gut. Diese hier ist es nicht. Sie heisst «Fasnachtskiechli» und findet ihr Highlight darin, dass zwei Männer in Frauenkleidern auf die Bühne treten. Ich sitze mitten in einem grölenden Publikum und weiss: Jetzt muss Prosecco her. Und Cola. Und bitte auch noch ein Käseküchlein. Weizenteig. Scheissegal.
Als ich den beiden Leidensgenossinnen mein Einknicken gestehe, lachen sie. Ich war weder die Einzige, noch die Erste.

Tag 14 – Bilanz
Zwar habe ich in meinen Tagen ohne Zucker weder makellose Haut, noch unendlich gute Laune erlebt. Womöglich war es dann doch nicht lange genug. Und doch: Eine Cola pro Tag werde ich wohl nie wieder trinken. Armer Zahnarzt, der sich nun doch kein goldenes Näschen an mir verdient. Mein grösster Gewinn ist das Kochen. Das behalte ich bei. Mehr Energie habe ich dadurch zwar nicht, dafür aber bin ich entspannter – und um ein paar Franken täglich reicher. Diese E-Nummern in ihren schönen Verpackungen gehen nämlich in's Geld.

*Nachzulesen sind Danica Gröhlichs Analyse zum Zucker und ihr Interview mit Einer, die komplett auf das süchtigmachende Weiss verzichtet, auf www.gesundheit-heute.ch unter der Rubrik «Presse».
** Auf dem Blog www.ohnezucker.ch erzählt Dominique Bachmann aus ihrem zuckerfreien Leben und gibt Tipps dazu, wie das ungesüsste Leben leichter wird.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Zahnimplantat oder Brücke?

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm AG, Institut Straumann AG, Viollier

Wer gesunde Zähne hat, merkt gar nicht, wie wichtig Zähne sind. Erst wenn sie fehlen, wird einem bewusst, was sie für die Lebensqualität bedeuten.

In der Schweiz werden jedes Jahr rund 90'000 Zahnimplantate eingesetzt. Wenn man die Zähne richtig pflegt, sind die Langzeitergebnisse gut. Implantate sind jedoch teuer. So stellt sich die Frage – reichen nicht auch konventionelle Methoden, z.B. Brücken?

Schweizer Fernsehen
Samstag, 10. Februar 2018 / 18.10 Uhr / SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 11. Februar 2018, 9.30 Uhr
Mehrere Wiederholungen auf SRF info
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch