

30 Tage

ohne Zucker.

Der erste Morgenkaffee ohne ein Löffelchen Zucker, der kleine Hunger am Nachmittag ohne Schokolade – können Sie sich das überhaupt vorstellen?

Wer sich ohne industriellen Zucker ernährt, ist nachweislich fitter und aktiver. Aber was bringt ein Tag, eine Woche oder ein Monat ohne Zucker unserem Körper konkret?

1 Tag ohne Zucker:

Ihr Stoffwechsel verdaut das relativ ungerührt. Sie merken körperlich keine Veränderung. Psychisch schon: Sie haben das drängende Gefühl, jetzt unbedingt etwas Süßes zu brauchen. Entzugserscheinungen: Ihr Körper hat sich an seine tägliche Dosis Zucker gewöhnt. Halten Sie durch!

7 Tage ohne Zucker:

Ihr Durchhaltevermögen wird belohnt: Sie merken erste körperliche Effekte. Ihr Stoffwechsel ist gut, der Blutzuckerspiegel stabil: Sie haben tagsüber mehr Power und schlafen gut. Sie fühlen sich einfach frischer – und leichter. Denn wer zuckerfrei lebt, nimmt theoretisch auch weniger Kalorien zu sich.

30 Tage ohne Zucker:

Das Herz schlägt ruhig, der Blutdruck ist

stabil und Sie haben abgenommen. Sie leben gesünder, und das sieht man: Pickel und Akne werden weniger, Ihre Haut wirkt ebenmäßig. Und Ihre ständige Lust auf Schokolade? Ist längst einem neuen Energiekick gewichen.

Verzichten Sie auf jeglichen Zucker – auch auf Zuckeralternativen wie Honig oder Agavendicksaft, auf Zuckeraustausch- und Süßstoffe. Nur so kommen Sie vom süßen Geschmack los. Schauen Sie auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben der Lebensmittel, um Zuckerreiches zu vermeiden.

Alexandra Schwarz,
Ernährungsberaterin der Audi BKK

Langfristig ohne Zucker:

Es war gar nicht so schwer, einen Monat zuckerfrei zu leben? Dann machen Sie

weiter! Nach einem Jahr hat Ihr Körper die Zuckersucht endgültig überwunden. Selbst gelegentliches Naschen macht jetzt keinen Spaß mehr, weil alles Gesüßte völlig überzuckert schmeckt. Als Zuckerabstinentzler kommen Sie zudem in den Genuss vieler gesundheitlicher Vorteile: Sie haben ein um 57 Prozent geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, sinkt um 42 Prozent, Ihr Risiko für Herzinsuffizienz verringert sich um 47 Prozent. Dafür steigt Ihre Lebenserwartung um 34 Prozent.



Versuchen Sie es auch mal! :-)

Wie Sie 30 Tage ohne Zucker durchhalten, erfahren Sie in unserem Online-Magazin: www.audibkk.de/gesund/zucker

Besuchen Sie unsere Vorträge „Raus aus der Zuckerfalle“. Termine finden Sie auf der letzten Seite im Magazin.