

Einfache Tipps um den Zuckerkonsum zu reduzieren

Sport-Attack hilft Ihnen mit diesen 5 einfachen Tricks, Ihren Zuckerkonsum deutlich zu senken - dafür müssen Sie nicht einmal wirklich auf etwas verzichten oder sich deutlich mehr Arbeit mit der Zubereitung machen.

#1 Desserts selber machen

Fertige Desserts aus dem Supermarkt bestehen zu einem Großteil aus Zucker. Ob es um Milchreis, Pudding oder den so gesund klingenden Fruchtjoghurt geht, ist dabei im Prinzip egal. Naturjoghurt oder Magerquark gibt es in großen Packungen zum kleinen Preis. Mit etwas Müsli, Süßstoff und frischem Obst vermischt, lässt sich einfach ein leckeres Dessert selber machen - dieses kann dann auch völlig ohne schlechtes Gewissen verzehrt werden.

#Tipp: Produzieren Sie doch einfach in mehrere Gefäße die Desserts für ein paar Tage im voraus! So haben Sie weniger Aufwand, sparen Geld, tun etwas für Ihre Gesundheit und produzieren nebenbei sogar weniger Plastikmüll.

#2 Wasser trinken oder Wasser geschmacklich verbessern

Den Tipp, einfach mehr Wasser zu trinken und bewusst auf den Zuckergehalt vor allem von Erfrischungsgetränken zu achten, haben Sie bestimmt schon einmal gehört - wenn Sie das gut hin kriegen, herzlichen Glückwunsch! Vielen schmeckt einfaches Wasser aber zu fade. Die Getränkehersteller haben darauf längst reagiert und die verschiedensten Wassersorten mit fruchtigem Geschmack entwickelt. Leider haben viele davon ähnlich viel Zucker wie diverse Softdrinks. Hier lohnt sich die Anschaffung einer Glaskaraffe. Ein paar Früchte der Wahl hineingeben, etwas zerquetschen und mit Wasser auffüllen. Besonders empfehlenswert sind hier Limetten, Zitronen oder diverse Beeren.

#3 Den Konsum nicht verbieten sondern genießen

Schokolade und Süßigkeiten sind keine Todsünde - nicht einmal, wenn es dann doch ab und zu eine ganze Tafel wird. Konsumieren Sie die Süßigkeiten einfach bewusst und nicht nur nebenbei z.B. am PC. Wenn Sie sich feste Termine setzen, an denen Sie das Naschen genießen wollen, sinkt meist der Bedarf nach ständigem Süßen nebenbei.

#4 Den Konsum von Fertigprodukten reduzieren

Die meisten Fertigprodukte - vor allem ungekühlte - enthalten viel unnötigen Zucker und andere Zusatzstoffe. Das gilt auch für viele Produkte, bei denen man es eigentlich gar nicht erwartet - z.B. Rotkohl aus dem Glas, vor-gekarte Kartoffeln u.ä.. Hier hilft eigentlich wirklich nur ein Blick auf die Rückseite der Verpackung. Produkte mit zugesetztem Zucker einfach so gut es geht vermeiden.

#5 Eiweißreich Frühstück

Zum Frühstück dürfen es ruhig auch mal 1 oder 2 Eier sein. Ob im Rührei oder einfach in gekochter

Version - das bleibt Ihrer persönlichen Vorliebe überlassen. Auch die ein oder andere Frikadelle bietet sich an. Schon einmal versucht Magerquark mit Kräutern als Brotaufstrich zu verarbeiten? - Eine ebenso gute Möglichkeit, Zucker direkt am Morgen zu reduzieren.

Denn eine der größten Fallen für den Zuckerkonsum stellt das Frühstück dar. Die allermeisten der sogenannten „Cerealien“ bestehen zu einem Großteil aus Zucker. Die typischen Honig Weizen Puffs bestehen z.B. gerne zu 50% aus purem Zucker. Eine scheinbar gute Alternative scheinen Müslis darzustellen - die beliebten Knuspermüslis sind aber leider nur aufgrund des Zuckers und gehärteter Fette so knusprig.

Wenn Müsli, dann also möglichst naturbelassen - leider ist das oft nicht Jedermanns Sache.

Tipp: Müsli lässt sich prima mit leicht gesüßtem Magerquark und Früchten vermischen. Auch im Rührei schmeckt eine Hand voll Müsli echt gut!