6. Versteckten Zucker in Fertigprodukten erkennen

Viele Fertigprodukte wie Lasagne, Pizza, Salatdressings und Marinaden, aber auch Konserven (rote Rüben, Rotkraut, Essiggurken) können große Mengen an Zucker beinhalten. Kochen und backen Sie lieber selbst. Verwenden Sie Naturprodukte und Grundnahrungsmittel und „peppen" Sie diese etwas auf.

7. Auf Wasser und Tees setzen

Oft verwechselt man Hunger mit Durst. Trinken Sie bei Heißhunger zunächst ein Glas Wasser. Sie naschen abends gerne, um zur Ruhe zu kommen? Versuchen Sie, warmen Tee zu trinken – Kräuter haben viele beruhigende Eigenschaften.

8. Regelmäßige Mahlzeiten einplanen

Essen Sie regelmäßige Mahlzeiten und verzichten Sie nicht auf Kohlenhydrate. Ihr Körper benötigt den natürlich vorkommenden Zucker aus Kartoffeln, Brot oder Getreideprodukten. Vermeiden Sie süße Getränke oder Snacks zwischendurch. Dadurch steigt Ihr Blutzuckerspiegel nur stark an und fällt schnell wieder ab. Das kann zu Heißhungerattacken führen.

astarot / shutterstock.com

9. Gründe erkennen und Lösungen finden

Beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten: Weshalb greifen Sie zu Süßem? Ist es der gewohnte Keks zum Kaffee? Die Belohnung nach einem anstrengenden Tag, der Trost nach einem traurigen Ereignis oder der Zeitvertreib bei Langeweile?

Überlegen Sie, warum Sie essen und fragen Sie sich, ob Süßes langfristig tatsächlich die Lösung dafür ist. Belohnen und entspannen Sie sich nach einem stressigen Tag mit einem wohltuenden Bad und einem guten Buch. Auch Yoga und Meditation sowie regelmäßige Bewegung können dabei helfen.

10. Verbote vermeiden und Genuss erlauben

Verabschieden Sie sich vom Schwarz-Weiß-Denken: Das Motto „Ganz oder gar nicht" führt nur zu Heißhunger! Denn Verbote sorgen für übermäßiges Verlangen und unkontrollierten Essensdrang. Innerlicher Stress, der durch Unzufriedenheit, Druck und Verbote entsteht, verhindert die Fettverbrennung. Zucker ist nicht verboten – es ist vollkommen in Ordnung, menschlich und angeboren, dass wir gerne naschen und Süßes mögen.

Essen Sie Süßes jedoch langsam und in Ruhe. Setzen Sie sich hin und essen Sie nicht im Gehen oder Stehen. Genießen Sie die Köstlichkeit bewusst und ohne Ablenkung.

Suchen Sie keine Zucker-Alternativen, legen Sie sich keine Verbote auf, sondern betrachten Sie Zucker und Süßigkeiten wieder als das, was sie sind – Genussmittel.

Rezept Nicecream

Zutaten für 4 Portionen: 250 g Topfen, 100 g gefrorene Beeren, 100 g gefrorene Banane

Zubereitung: Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren – und schon ist das selbstgemachte Eis fertig.

Rezept Apfelmus-Muffins

Zutaten für 12 Muffins: 70 g Butter, 70 g Zucker, 1 TL Zimt, 2 Eier, 200 g Apfelmus (selbst gemacht), 130 ml Milch, 250 g Dinkelvollkornmehl, 1 Pkg. Backpulver, 3 EL gehackte Mandeln, 2 EL Haferflocken

Zubereitung: Backrohr auf 180°C vorheizen. Zimmerwarme Butter mit Zucker schaumig schlagen. Nach und nach zuerst Zimt und Eier, dann Apfelmus und Milch unterrühren. Das Mehl mit Backpulver vermischen und langsam unter den Teig heben. 12 Muffinförmchen bereitstellen, den Teig einfüllen und mit gehackten Mandeln und Haferflocken bestreuen. Rund 25 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Österreichische Gesundheitskasse,
Hausdruckerei Landesstelle Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

12_ÖGK_GFP_99/4_20.11.2023

Österreichische Gesundheitskasse

Zucker – bewusst genießen

bildergentuner / shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Zehn Tipps für den bewussten Genuss

Ganz oder gar nicht? Einen gesunden Mittelweg zu finden, ist für viele Menschen schwer. Das gilt auch für die süße Seite des Lebens: Einmal mit dem Naschen angefangen, ist plötzlich die ganze Packung leer.

Die Konsequenz? Wir verzichten gleich ganz auf den Kauf, verbieten uns Süßes oder legen sogenannte „Cheat Days" (Schummeltage) ein. Nur, um danach in Heißhungerattacken zu verfallen. Doch es geht auch anders – wir zeigen Ihnen wie.

Wir kommen schon mit einer Vorliebe für Süßes auf die Welt. Doch wie wir uns im Laufe des Lebens ernähren, beeinflusst unsere Vorliebe für süße Lebensmittel stark.

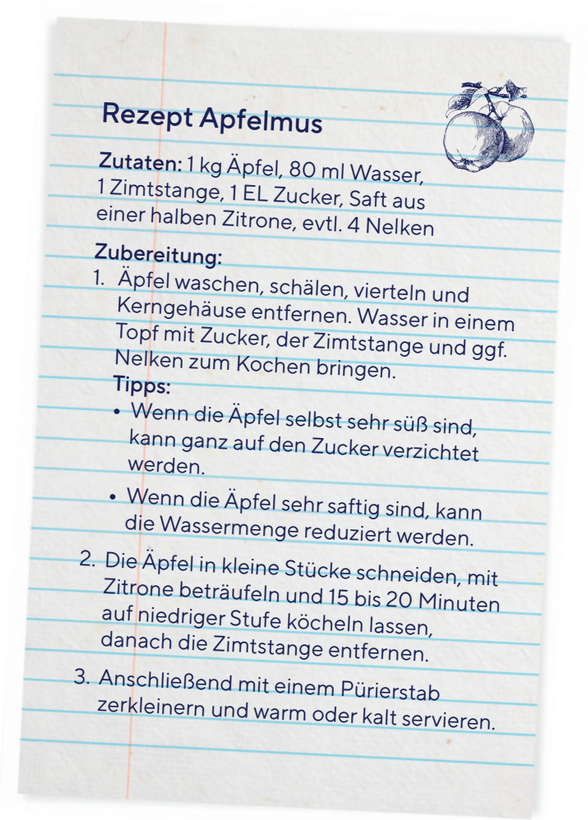
1. Ernährungstagebuch schafft Bewusstsein

Schreiben Sie ein paar Tage mit, was Sie essen und trinken. Dadurch wird man sich bewusst, wie viel, wie oft und was davon wirklich achtsam oder zwischendurch und ohne bewusste Entscheidung gegessen wird.

goodmoments / shutterstock.com

2. Gewürze nutzen

Kakaopulver, Kardamom, Tonkabohne, Vanille, Zimt oder Orangenabrieb sind Aromageber und unterstreichen den Geschmack süßer Speisen wunderbar. Dadurch kann man gut die Menge an Zucker reduzieren. Porridge oder Müsli können etwa mit Zimt statt mit Zucker oder Honig gewürzt werden.



Rezept Apfelmus

Zutaten: 1 kg Äpfel, 80 ml Wasser, 1 Zimtstange, 1 EL Zucker, Saft aus einer halben Zitrone, evtl. 4 Nelken

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Wasser in einem Topf mit Zucker, der Zimtstange und ggf. Nelken zum Kochen bringen.

   Tipps:

   - Wenn die Äpfel selbst sehr süß sind, kann ganz auf den Zucker verzichtet werden.
   - Wenn die Äpfel sehr saftig sind, kann die Wassermenge reduziert werden.

2. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, danach die Zimtstange entfernen.
3. Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern und warm oder kalt servieren.

3. Weniger ist mehr!

Schulen Sie Ihr Geschmacksempfinden.

- Reduzieren Sie Zucker im Kaffee oder Tee Woche für Woche.
- Strecken Sie Knuspermüsli mit Haferflocken oder Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt. Limonaden und Säfte können mit Mineral- oder Leitungswasser verdünnt werden.
- Streuen Sie keinen zusätzlichen Staubzucker auf Mehlspeisen, Krapfen, Kaiserschmarren und Co. – setzen Sie stattdessen auf Zimt.
- Wandeln Sie Rezepte ab: Bei herkömmlichen Kuchen-, Keks- oder Süßspeisenrezepten können Sie problemlos bis zur Hälfte des Zuckers weglassen.
- Streichen Sie statt Marmelade mit einem Zuckerverhältnis von 2:1 oder 1:1 lieber jene mit 3:1 aufs Brot – oder gleich Fruchtmus.

Dadurch gewöhnen Sie Ihren Körper nach und nach an die reduzierte Zuckermenge.

4. Verpackungen lesen – und auch verstehen

Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste von Fertigprodukten: Zucker hat viele Namen. Bei Zutaten, die auf „-ose" enden, handelt es sich immer um Zucker. Manchmal wird auch mit zuckerreichen Zutaten gesüßt (z. B. Agaven- oder Birnendicksaft, Honig, Fruchtkonzentrat, Traubenfruchtsüße) oder mit Aufschriften wie „ohne Zuckerzusatz" geworben – achten Sie hier ganz besonders auf den natürlich enthaltenen Fruchtzucker.

Eine wichtige Angabe zur Zuckermenge in einem Produkt finden Sie in der Zeile „davon Zucker".

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als fünf bis zehn Prozent der Gesamtenergiemenge in Form von Zucker zuzuführen. Das wären für Erwachsene etwa sechs bis zwölf Zuckerwürfel pro Tag.

Sie können ganz einfach selbst berechnen, wie viel Zucker in einem Produkt steckt. Probieren Sie es an folgendem Beispiel aus:

Nährwertangaben für ein Getränk:

NÄHRWERTE PRO 100 ML	
Brennwert	42 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	10,3 g
davon Zucker	10,3 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

500 ml in der Flasche, daher:
10,3 g x 5 = 51,5 g Zucker in 500 ml
1 Zuckerwürfel ≈ 4 g
51,5 g : 4 g = 12,87 Zuckerwürfel

Mit einem halben Liter dieses Getränks haben Sie bereits mehr als die Tagesration Zucker zu sich genommen.

Wussten Sie, dass bereits in einem kleinen Becher Fruchtjoghurt sechs bis acht Stück Würfelzucker stecken können?

5. Mit Köpfchen einkaufen

Jeder weiß: Wer mit leerem Magen einkaufen geht, hat am Ende meist mehr im Einkaufswagen als gewollt. Wenn Sie hungrig sind, hat Ihr Magen das Sagen darüber, was im Einkaufswagen landet – und das sind meist schnell verfügbare Energielieferanten wie zuckerhaltige Lebensmittel.