

Bérengère Philippon

glücklich ZUCKERFREI

Fotos: Sophie Dumont

Food Styling: Delphine Lebrun

Übersetzung: Sophie Gamel

südwest



INHALT

ICH UND MEIN NEUES BEWUSSTSEIN	4
Informieren, organisieren & durchstarten	7
1 • BEWUSSTSEIN SCHAFFEN	8
2 • VERSTEHEN	11
3 • DIE VORTEILE	19
4 • DER GLYKÄMISCHE INDEX VON HAUPTNAHRUNGSMITTELN	26
5 • LOS GEHT'S!	43
6 • HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	52
<hr/>	
Glyx-Ernährung im Alltag	61
SALATE	62
VORSPEISEN	66
SUPPEN	67
VEGETARISCHE GERICHTE UND BEILAGEN	72
FLEISCH- UND FISCHGERICHTE	84
HERZHAFTE BRATLINGE, WAFFELN UND KUCHEN	106
TEIG FÜR TARTE, PIZZA, CRUMBLE UND BROT	116
SAUCEN UND DIPS	120
DESSERTS UND SÜSSE LECKEREIEN	124
SACHREGISTER	140
REZEPTREGISTER	142
IMPRESSUM	144

Mehr als 80 Rezepte!

Ich UND MEIN NEUES **Bewusstsein**

Du denkst, dass du es niemals schaffen wirst, deinen Zuckerkonsum zu reduzieren?
Du weißt nicht, wo du anfangen sollst, und brauchst Hilfe?

Ich hatte am Anfang dieselben Zweifel.

Ich habe es geschafft, obwohl ich nie wirklich daran geglaubt habe.
Da dachte ich mir, ich erzähle von meinen Erfahrungen.



Über mich

Hallo, ich heiße Bérengère, bin 43 Jahre alt, habe zwei Kinder, eine zeitintensive Arbeit und einen hektischen Mama-Alltag, wie ihn viele Frauen kennen.

MEINE FAMILIE

Ich habe **zwei Kinder im Alter von 10 und 14 Jahren**, die ich leider zu sehr an Naschereien und Desserts gewöhnt habe. **Mein Ehemann** ist sehr **wählerisch beim Essen** und sträubt sich grundsätzlich gegen Veränderungen. Ich hatte also wenig Aussicht auf Erfolg.

MEINE ZUCKERSUCHT

Ich **lieeeeeeebe Süßes** ... Früher aß ich jeden Morgen industriell hergestellte »Frühstückskekse«, die voller Zucker waren. Ein Mittag- und Abendessen ohne Dessert waren undenkbar. Außerdem aß ich jeden Tag Vollmilchschokolade. Weil ich nicht zunehmen wollte, hatte ich mir angewöhnt, eher gesunde herzhaftere Speisen zu essen, um das Süße voll auskosten zu können, so nach dem Motto »Salat und Torte« – eine echte Naschkatze eben! **Auf Zucker zu verzichten, war eine große Herausforderung. Ich kann immer noch nicht glauben, dass ich es geschafft habe!**

MEINE SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Ich **verbrenne nicht viele Kalorien durch Sport**, doch seit drei Jahren versuche ich, täglich mindestens 20 bis 30 Minuten spazieren zu gehen, insbesondere im Sommer, und besuche einmal pro Woche einen Zumba-Kurs.

MEINE ARBEIT

Ich habe eine Vorliebe für Wissenschaft und Kochen und daher einen Magister für die Chemie von Nahrungsmittelaromen absolviert. Da die Berufsaussichten damit jedoch ziemlich trüb waren, habe ich mich auf Marketing und Kommunikation umgeschult. Derzeit bin ich in meinem Unternehmen in der Kommunikation tätig. **Eine sitzende Tätigkeit.**

MEINE LEIDENSCHAFT

Ich liebe es, zu **kochen**. Da ich nur wenig Zeit habe, muss es einfach sein und schnell gehen, soll aber trotzdem lecker sein. Ich bin auch gerne **kreativ** und interessiere mich für **Ernährung und Gesundheit**. Ich habe sogar überlegt, Ernährungsberaterin zu werden.

MEINE ZUCKERSUCHT VOR DER UMSTELLUNG

Seit ich klein bin, mag ich schon Süßes. Jeden Sonntag gab es in meiner Familie Kaffee und Kuchen mit Feingebäck, Kuchen und Schokolade – wie ich diese Momente genossen habe!

Mit 24 Jahren

hatte ich in meinen eigenen vier Wänden einen Schrank nur für Kekse und Schokolade, der stets gefüllt war.

Mit 32 Jahren

litt ich während meiner zweiten Schwangerschaft an einem leichten Schwangerschaftsdiabetes, den ich nach der Geburt sogleich wieder gekannt vergessen hatte.

Mit 39 Jahren

schaifte ich es nicht mehr, die zugenommenen Kilos loszuwerden.

Mit 41 Jahren

habe ich in zwei Jahren vier Kilogramm zugenommen (obwohl es zuvor nur zwei Kilogramm in 20 Jahren waren!) und schaffte es trotz Sport nicht mehr, sie loszuwerden. Das hat mich nachdenklich gemacht und brachte mich zu meinem Aha-Erlebnis.

MEIN AHA-ERLEBNIS

Kaum hatte ich das Alter von 40 Jahren erreicht, hatte ich das Bedürfnis, mein Leben umzukrempeln, und mir wurde bewusst, welche wichtige Rolle die Ernährung spielt, um fit zu bleiben. Meine Freunde litten zunehmend an gesundheitlichen Problemen. Ich merkte, dass es Zeit wurde, mich um mein Wohlergehen zu kümmern, damit ich noch etwas länger meine jugendliche Unbeschwertheit bewahren konnte. **Ich kann die Zeit nicht anhalten, aber mich für ein besseres Altern entscheiden.**

Ich war zwar nicht übergewichtig, dennoch störten mich die Kilos, die sich in den letzten zwei Jahren langsam angesammelt haben ... **Leider ist es so, dass der Körper ab 40 mehr zulegt und das Abnehmen schwieriger wird.** Beim Thema Gesundheit beschäftigten mich mein Schwangerschaftsdiabetes und der erhöhte Blutzuckerspiegel meines Bruders und meines Vaters.

Eines Tages entdeckte ich dann bei einer Freundin ein Buch zur Reduzierung von Zucker. Das war mein Aha-Erlebnis. Ich kaufte noch weitere Bücher zu diesem Thema und habe mich eingelesen, um es besser zu verstehen. Je mehr ich darüber las, desto mehr wollte ich es ausprobieren.

Verstehen ist der Schlüssel zum Einstieg und Erfolg. Deswegen sollte dieses Buch zunächst Erklärungen liefern und erst anschließend Ideen für Organisation und Rezepte geben.

Ich habe Chemie und Biologie studiert und mich schon immer für Kochen und Ernährung interessiert. Ich wusste, dass ich zu süß esse, wollte es mir aber nie eingestehen. Da ich eine absolute Naschkatze bin, wollte ich keine radikale Diät beginnen, die ich niemals durchhalten würde. Doch als ich mich mit der Ernährung mit niedrigem glykämischen Index (GI) beschäftigt habe, wusste die Wissenschaftlerin in mir, dass dies die ideale Ernährungsform für mich ist: Man muss lediglich auf die schlechten Kohlenhydrate verzichten und kann weiter Fette zu sich nehmen.

Damit war es an der Zeit für eine Veränderung! Ich muss zugeben, dass die ersten 30 Tage hart waren, doch es hat mir sehr geholfen, mich ständig weiter mit dem Thema zu beschäftigen und die Hintergründe zu verstehen. Inzwischen ernähre ich mich seit fast zwei Jahren zuckerfrei nach dem sogenannten Glyx-Prinzip. Es bringt so viele Vorteile mit sich: Ich bin im Alltag topfit, meine Gesundheit hat sich verbessert und die überschüssigen Kilos sind verschwunden!

Fazit: Die zuckerfreie Ernährung ist zu einer echten Lebensphilosophie für mich geworden und ich blicke gelassener in das Leben ab 40.

Warum nicht auch du?

In diesem Buch teile ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse, damit auch du es schaffen kannst!

Bérengère



INFORMIEREN,
ORGANISIEREN

&

DURCHSTARTEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Du konsumierst zu viel Zucker? Oder denkst du, dass du nicht übertreibst, weil du eh schon wenig Süßes zu dir nimmst? Pass auf, denn das Gegenteil könnte der Fall sein. Ich kläre dich auf!

UNBEWUSSTE ZUCKERSUCHT

Der menschliche Körper **braucht Glukose (Zucker) als Energiequelle**, um zu funktionieren. Diese **kann jedoch schädlich sein**, wenn sie in zu großen Mengen konsumiert wird. Glukose und andere Zuckerarten (Fruktose, Galaktose) sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten und können **unterschiedliche Formen** annehmen: als einfaches Molekül oder als Molekülkette. Wenn man Zucker meint, spricht man grundsätzlich von **Kohlenhydraten**.

VERSCHIEDENE ARTEN VON KOHLENHYDRATEN

ZUCKER 1 Molekül

Glukose

Fruktose

Galaktose



ZUCKER 2 Moleküle

Glukose + Fruktose

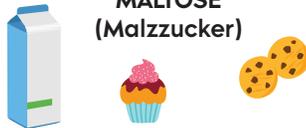
SACCHAROSE
(Haushaltszucker)

Glukose + Galaktose

LAKTOSE
(Milchzucker)

Glukose + Glukose

MALTOSE
(Malzzucker)



STÄRKE

Aneinanderreihung von mehreren Molekülen

Beispiel: Stärke im Brot oder im Mehl

Glukose



Unter Zucker versteht man grundsätzlich **Zucker** mit einem oder zwei Molekülen. Große Molekülketten nennt man **Stärke**. Weißzucker ist zum Beispiel eine Saccharose, eine Kombination aus Glukose und Fruktose.

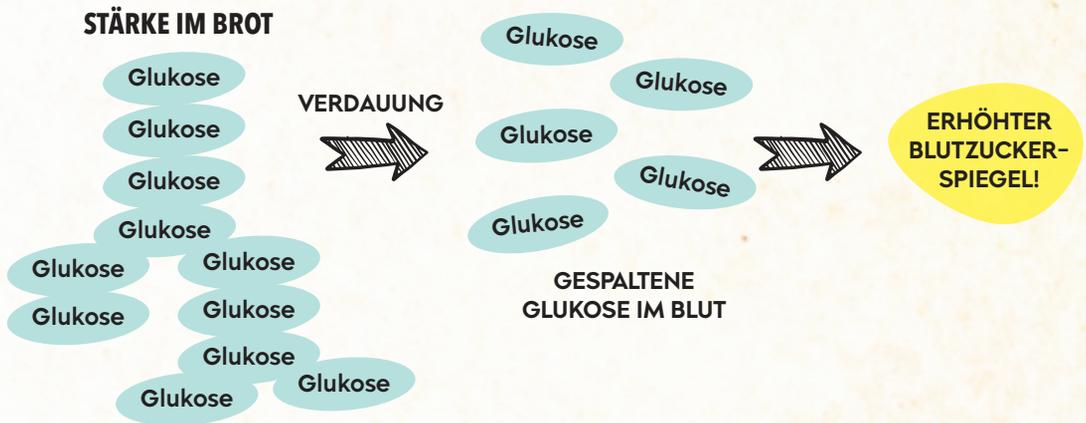
Bei der Verdauung spalten Enzyme im Körper alle aufgenommenen Kohlenhydrate auf, bis nur noch **Zucker aus einem Molekül übrig bleibt**: Glukose, Fruktose und Galaktose. Wir beschäftigen uns in erster Linie mit Glukose, da diese eine direkte Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel hat.

Der Blutzuckerspiegel gibt den Zuckergehalt im Blut an.

Nehmen wir ein konkretes Beispiel:

Bei herkömmlichem Weißbrot würde man nicht von einem zuckerhaltigen Nahrungsmittel ausgehen. In Wahrheit wird die im Brot enthaltene Stärke (Molekülkette aus Glukose) im Körper verdaut und in Einfachzucker gespalten.

Resultat: Der Blutzuckerspiegel steigt steil an.



So schnell kann es gehen und du hast eine bedeutende Menge an Glukose im Blut, ohne auch nur ein Dessert gegessen zu haben.

Fazit: Nicht nur Zucker im Kuchen führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel. Grundsätzlich sollte man auf alle Kohlenhydrate achten – ob sie nun in Süßspeisen oder in stärkehaltigen Nahrungsmitteln (Brot, Nudeln, Reis ...) vorkommen. Keine Angst, das heißt nicht, dass du komplett darauf verzichten musst. Es geht vielmehr darum, auf die Menge und Qualität der aufgenommenen Kohlenhydrate zu achten.



Stärkehaltige Nahrungsmittel, **die raffiniertes Mehl enthalten** (Weißbrot, herkömmliche Nudeln ...), sollten vermieden werden. **Weißmehl**, wie etwa gewöhnliches Weizenmehl Type 405 oder Type 550, hat zwar keinen süßen Geschmack, dennoch **wandelt es sich im Körper schnell in Glukose um und hat damit den gleichen Effekt wie Zucker**. Auf die »guten« Kohlenhydrate gehe ich später noch genauer ein.