Ausstieg aus der Zuckersucht

Zuckersucht kann jeden treffen. Viele wissen gar nichts von ihrer Sucht. Der tägliche Verzehr von Zucker, Süßigkeiten, Desserts, Kuchen, süssen Teilchen und gesüssten Getränken ist für sie ganz normal. Viele Menschen spüren aber bereits, wie der Zuckerkonsum sie **krank macht.** Karies und Übergewicht sind nur der Anfang. Zucker schadet allen Organen. Entsprechend vielfältig sind die Folgen von krankhaftem Zuckerkonsum. Was aber tun, wenn man den Zucker einfach nicht ignorieren kann? Was tun, wenn man zuckersüchtig ist?

Zucker ist eine Droge
Natürlich nicht offiziell. Denn dann dürfte er nicht mehr in unsere Lebensmittel gemischt werden. Er dürfte nicht mehr an Kinder verkauft werden und er müsste einen Warnhinweis tragen, etwa **Zucker macht sehr schnell abhängig.** Fangen Sie gar nicht erst an!

- Zucker zerstört Ihre Darmflora, schwächt damit Ihr Immunsystem und macht Sie anfällig für Krankheiten aller Art

- Zucker ruiniert Ihre Zähne und macht dick oder

- Zucker kann tödlich sein, da er die Entstehung von Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs fördert

- Schützen Sie Kinder – Lassen Sie sie nicht von Ihrem Schokoriegel beißen!

- Zucker kann hyperaktiv, aber auch depressiv machen

- Zucker kann Angstzustände auslösen

- Zucker kann zu Schlafstörungen führen

- Zucker kann unreine Haut verursachen und Akne verstärken.

Das aber würde die Lebensmittelindustrie nicht mit sich machen lassen, die unbewusst Zuckersüchtigen würde es nicht im Geringsten beeindrucken und wer seine Zuckersucht erkannt haben sollte, wüsste immer noch nicht, wie er sich von ihr lösen könnte - wenn er nicht gerade auf den letzten Hinweis stoßen würde.

Zucker macht süchtig
Sind Sie schon einmal um Mitternacht zur Tankstelle gefahren, um sich mit Süßigkeiten einzudecken? Kennen Sie das Gefühl, an nichts anderes mehr denken zu können als an etwas Süßes? Ist es bei Ihnen auch so, dass Sie sich ein Mittagessen ohne Dessert nicht mehr vorstellen können? Werden auch Sie gelegentlich von unheimlichem Heißhunger auf Süßes heimgesucht, gefolgt von nicht weniger unheimlichen Fressattacken? Zucker kann also tatsächlich wie eine Droge wirken. Und der Zuckersüchtige verhält sich häufig nicht viel anders als ein Raucher, der dringend eine Zigarette braucht oder ein Alkoholiker, der ohne sein abendliches Fläschchen Wein ungemütlich wird.

Zuckersucht – Das Experiment
SIE betrifft das nicht? SIE haben Ihren Zuckerkonsum unter Kontrolle? Dann ist folgendes Experiment für Sie sicher gar kein Problem: Streichen Sie ab sofort jeden Zucker aus Ihrem Leben – und zwar drei Wochen lang. Keine Schokolade, keine Bonbons, keine Schokoriegel, keine Milchschnitten, keine Nuss-Nougat-Brotaufstriche, keine Marmelade, keine süßen Teilchen, keinen Kuchen, keine Kekse und natürlich auch keine gesüßten Getränke. Denken Sie auch an den versteckten Zucker und meiden Sie ihn! Das heißt: Keine

gesüssten Müslis, keine gesüssten Frühstücksflakes, keine Crunchys und keine Crispies, keine gesüssten Fruchtjoghurts oder andere gesüssten Milchprodukte und keine probiotischen Joghurts, wenn dort Zucker enthalten ist. Und kommen Sie bloss nicht auf die Idee, aus Kompensationsgründen unauffällig Ihren Ketchupkonsum zu erhöhen. Ketchup enthält bis zu 1,5 Stück Würfelzucker pro Esslöffel! Also kein Ketchup! Keine Ausnahmen! (Es ei denn, Sie bereiten sich Ihren Ketchup selbst zu. Lesen Sie dazu unseren Text über selbst gemachtes Ketchup.)

Prima, dann lesen Sie hier doch in drei Tagen weiter…

1 Tag später: Was machen SIE denn hier? Warum so gereizt? Sie fühlen sich überfordert? Sie haben Ihre Kinder grundlos angebrüllt? Sie können sich nicht auf Ihre Arbeit konzentrieren? Sie finden diese Ohne-Zucker-Aktion besch…eiden? Sie möchten jetzt sofort ein Dooffifee? Aber zuckersüchtig sind Sie nicht? Dann bis übermorgen…

2 weitere Tage später: Wie geht es Ihnen? Drei Tage ohne Zucker! Eine tolle Leistung! Aua! Wie bitte? Sie können das Wort „Zucker“ nicht mehr hören, ohne handgreiflich zu werden? Ihr Mann/Ihre Frau droht bereits mit dem Ehetherapeuten, wenn Sie jetzt nicht endlich wieder Zucker essen und „normal“ werden? Sie haben wieder mit dem Rauchen angefangen? Sie können das Haus nicht mehr verlassen, weil Sie in jedem Laden, in jedem Café, in jedem Kiosk, ja, an jeder Strassenecke Zuckriges sehen und dafür inzwischen einen Mord begehen würden? Sie haben sich und Ihre Emotionen nicht mehr unter Kontrolle? Sie fühlen sich ferngesteuert?

Vielleicht ist Zuckersucht für Sie DOCH ein Thema? Keine Sorge, Sie sind nicht allein! Zuckersucht ist ein häufiges Phänomen. Die Zuckersucht zeigt sich darin,
dass zuckerhaltige Produkte einen wichtigen Stellenwert im täglichen Tagesablauf inne haben,
dass man sich ohne Zucker zwar körperlich, aber psychisch nicht wohl fühlt,
dass man ohne Zucker nicht konzentrationsfähig, also geistig nicht mehr leistungsfähig ist, da die Gedanken stets zum süssen Snack abdriften,
dass man – wenn man versucht, auf Zucker zu verzichten – stattdessen verstärkt auf andere Drogen (Zigaretten, Alkohol, Koffein) zurückgreift,
dass man vielleicht ein oder zwei zuckerfreie Tage durchsteht, dann jedoch einen Rückfall erleidet und schliesslich mehr Zuckerhaltiges isst als je zuvor.

Tragisch ist, dass in unserer Gesellschaft Zucker verharmlost wird und als ganz normales Lebensmittel gilt. Die Zuckersucht wird daher nicht als eine solche erkannt. Erkennen Zuckersüchtige ihr Problem jedoch selbst, werden sie in den allermeisten Fällen nicht ernst genommen.

Während kein Mensch zu einem trockenen Alkoholiker sagen würde „komm schon, ein Gläschen wird doch wohl gehen“, müssen sich Ex-Zuckersüchtige oder Zuckersüchtige im Entzug immer wieder anhören „die Dosis macht das Gift“ und „das bisschen Zucker wird dich schon nicht umbringen“. Doch wird es! Weil es bei der Zuckersucht eben NICHT bei einem Bisschen bleiben wird und weil der tägliche Verzehr von grösseren Mengen Zucker langfristige gesundheitliche Schäden mit sich bringen kann, die dazu führen, dass das Leben – so spassig es auch mit all den Naschereien möglicherweise war – plötzlich überhaupt nicht mehr lustig ist.
Zuckersucht – Die Ursachen

Meist liegt die Ursache der Zuckersucht in einer Kombination aus den fünf folgenden Aspekten:

- Echte Zuckersucht
- Schwankungen des Blutzuckerspiegels mit intensiven Unterzuckerphasen
- Seelische Gründe
- Darmpilze

1. Die echte Zuckersucht
Damit eine Sucht entstehen kann, braucht es einen Stoff, der süchtig machen kann (Alkohol, Nikotin oder eben Zucker) und gleichzeitig ein suchtanfälliges Gehirn. Bei einer Sucht ist das Gleichgewicht zwischen den Botenstoffen im Gehirn gestört – nämlich vor allem zwischen Serotonin und Dopamin. Süchtiges Verhalten kann besonders dann entstehen, wenn der Serotoninspiegel zu niedrig und der Dopaminspiegel gleichzeitig zu hoch ist oder wenn beide Botenstoffe in zu geringen Konzentrationen vorhanden sind.

Zuckersucht entsteht im Gehirn
Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der im Gehirn dann ausgeschüttet wird, wenn wir kribbelig vor Vorfreude sind, etwa vor einem Date, vor einem Wettkampf oder vor einem erhofften Erfolgserlebnis. Dopamin verschafft uns den nötigen Antrieb und auch die geistige Klarheit, damit wir Gas geben, um das ersehnte Ziel möglichst rasch zu erreichen. Beim Date ist das Ziel vielleicht ein Kuss, beim Sport ist es die Ziellinie, im Beruf ist es ein ersehnter Auftrag oder ein ersehntes Lob. Tritt der Erfolg ein, wird ein anderer Botenstoff ausgeschüttet: Serotonin. Serotonin vermittelt das Gefühl von Befriedigung und Entspannung. Das Ziel ist erreicht. Wir sind glücklich und zufrieden.

Umgekehrt führt ein Dopaminmangel zu Antriebsschwäche und Lustlosigkeit. Ein Serotoninmangel hingegen macht ängstlich, unzufrieden und zickig. Instinktiv greifen wir in solchen Mangel-Situationen nach den uns bekannten Drogen. Der eine steckt sich eine Zigarette an, der andere kippt ein Schnäpschen und der dritte vertilgt eine Tafel Schokolade. Warum?

Zucker täuscht Glück vor
Drogen erhöhen den Dopamin- und Serotoninspiegel – und zwar völlig ohne dass wir etwas aus eigener Kraft geschafft oder erlebt hätten. Drogen machen glücklich und entspannt. Sie täuschen dem Menschen vor, er habe sich gerade eben ein großartiges Ziel erkämpft und es schließlich auch wohlverdient erreicht. In Wirklichkeit hat der Betreffende nichts erkämpft, nichts erreicht, nichts gemacht - außer Drogen konsumiert und sich einer Selbsttäuschung hingegeben. Zucker wirkt wie Alkohol und Nikotin. Zucker erhöht den Dopamin- und Serotoninspiegel. Zucker ist folglich ein Stoff, der süchtig machen kann.
Zuckersucht in der Wissenschaft

Dennoch wurde lange Zeit bestritten, dass es so etwas wie eine Zuckersucht gibt. Inzwischen liegen jedoch auch eindeutige wissenschaftliche Hinweise auf eine Zuckersucht vor. Forscher der Princeton University in New Jersey/USA wiesen das enorme Suchtpotential des Zuckers an Ratten nach. Die an Zucker gewöhnten Tiere litten unter extremen Entzugserscheinungen (Zittern, Zähneklappern, Ängste), als man ihnen den gewohnten Zucker wegnahm. Die Ratten griffen daraufhin verstärkt zu den angebotenen Ersatzdrogen wie z. B. Alkohol. Als man ihnen wieder Zucker gab, fraßen sie davon mehr als je zuvor. Sie zeigten also ähnliche Verhaltensweisen wie der Mensch.

Zucker wirkt wie harte Drogen
Natürlich wurden die Ratten auch dahingehend untersucht, was sich in ihren Körpern durch die Zuckersucht verändert hatte. Man stellte fest, dass sich im Gehirn der Ratten schon nach vier Wochen verstärkten Zuckerkonsums dieselben Veränderungen manifestiert hatten (natürlich in weniger intensiver Form), wie das nach dem Konsum von harten Drogen (z. B. Heroin, Kokain) der Fall ist.

Auch eine andere Untersuchung weist darauf hin, dass es eindeutige Parallelen zwischen der Sucht nach Drogen und der Vorliebe für Zucker gibt. So kann man bei alkohol- bzw. drogenabhängigen Menschen verstärkt eine Schwäche für stark gesüsste Speisen beobachten. Da auch Kinder von alkoholabhängigen Eltern einem höheren Risiko für eine Zuckersucht unterliegen als Kinder von nicht abhängigen Eltern, geht man von bestimmten Genen aus, die einerseits eine Anfälligkeit für Alkoholabhängigkeit, aber auch für Zuckersucht in sich bergen. Berücksichtigen Sie hier aber, dass „Anfälligkeit“ nicht bedeutet, dass man zwingend einer Sucht erliegen muss. Es gibt immer einen Ausweg!

2. Schwankungen des Blutzuckerspiegels
Heißhunger auf Süßes muss nicht unbedingt auf eine echte Zuckersucht hinweisen, sondern kann auch die Folge von Schwankungen des Blutzuckerspiegels sein – was deutlich einfacher zu beheben wäre als die echte Zuckersucht, nämlich mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung und regelmäßigen Essenszeiten.

Bei einer vollwertigen Ernährung auf der Basis von naturbelassenen Lebensmitteln und ohne isolierte Kohlenhydrate kann sich der Blutzuckerspiegel normalerweise einwandfrei selbst regulieren. Mit einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel fühlt man sich ausgeglichen und satt. Man kann sich konzentrieren und ist leistungsfähig – auch wenn einmal eine Mahlzeit ausfällt.

Zucker führt schnell zu Unterzuckerung
Bei einer Ernährung, die auf isolierten Kohlenhydraten basiert bzw. auf Lebensmitteln mit einer hohen glykämischen Last* können die viel zu hohen Zuckermengen, die ohne bremsende Ballaststoffe und ohne anderweitige Begleitstoffe (Mikronährstoffe, Wasser) im Körper landen, dazu führen, dass die Bauchspeicheldrüse „vor Schreck“ über all den Zucker viel zu viel Insulin ausschüttet. Große Insulinmengen führen dazu, dass viel zu viel Glucose aus dem Blut in die Zellen befördert wird. Der Blutzuckerspiegel sinkt jetzt zu tief, so dass es innerhalb kurzer Zeit zu einer Unterzuckerung kommt.

*Die Werte der glykämischen Last geben an, wie stark der Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel ist, wenn man 100 Gramm dieses Lebensmittels verzehrt.

Unterzuckerung verursacht Heißhunger auf Zucker
Eine Unterzuckerung muss jedoch nicht immer so akut sein, dass sie sich gleich in Form von Herzklopfen, rasendem Puls und Ohnmachtsanfällen zeigt. Sehr viel typischer für eine Unterzuckerung sind Heisshunger-Attacken auf Zuckerhaltiges, aber auch Nervosität, Konzentrationsstörungen, Aggressivität, Gereiztheit und plötzliche Stimmungsschwankungen.

Isst man jetzt das Falsche, also z. B. einen Schokoriegel oder ein Süßes Teilchen oder trinkt man ein gesüßtes Getränk, läuft man Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten. Kurzzeitig steigt der Blutzuckerspiegel und ein scheinbares Wohlgefühl tritt ein. Durch den Zucker steigt der Blutzuckerspiegel aber wieder viel zu hoch, so dass erneut zu viel Insulin ausgeschüttet wird. Und schon ist die nächste Unterzuckerphase und mit ihr der nächste Zucker-Freßanfall in Sicht.

3. Seelische Gründe
Essen und ganz besonders Süßes Essen wird von nicht wenigen Menschen zur eigenen Beruhigung (nach Stresssituationen aller Art) und zur Selbstbelohnung eingesetzt. Oft handelt es sich dabei um Menschen, die bereits als Kind von den Eltern eher Süßigkeiten als Zeit und Liebe erhielten. Und so „verwöhnen“ sie sich auch noch im Erwachsenenalter mit Süßigkeiten und erleben nach deren Verzehr ein angenehmes Wohlgefühl und eine Art innerer Ruhe.

Hier gilt es also zu lernen, wie man sich Beruhigung und Selbstbelohnung auf einer anderen Ebene verschaffen kann und dass dazu nicht auf Essbares zurückgegriffen werden muss.

Da Betroffene durch das häufige „Belohnen“ und „Beruhigen“ oft auch unter Blutzuckerspiegelschwankungen, Darmpilzbefall oder inzwischen sogar unter einer Zuckersucht leiden, wäre eine Ernährungsumstellung auch in diesen Fällen ratsam.

4. Darmpilze
Darmpilze (meist Candida albicans) ernähren sich bevorzugt von Zucker. Normalerweise leben auch in einer gesunden Darmflora Darmpilze, doch werden sie von den nützlichen Darmbakterien in Schach gehalten, so dass sie sich nicht übermäßig vermehren und daher keine Probleme bereiten können. Isst jemand jedoch reichlich zuckerhaltige Nahrungsmittel, dann erhalten die Darmpilze so viel Nahrung und

Energie, dass sie sich explosionsartig vermehren und die Darmflora vollkommen aus dem Gleichgewicht bringen. Je grösser die Darmpilzpopulation wird, umso grösser ist deren Hunger auf Zucker. Diese Zuckergier überträgt sich umgehend auf den betreffenden Menschen, so dass nun dieser urplötzlich einen extremen Heißhunger auf Zuckerhaltiges entwickelt und – ohne dass er weiß warum – Unmengen Schokolade oder riesige Spaghettiberge verdrücken „muss“.

Darmpilze führen jedoch nicht nur zu Heißhunger-Attacken, sondern zeigen sich auch noch in anderen Symptomen, wie z. B. Blähungen, Blähbauch und Bauchschmerzen (besonders nach dem Verzehr von Zuckerhaltigem). Hier ist eine Ernährungsumstellung gemeinsam mit einer intensiven Darmreinigung sowie einer antimykotischen Therapie sinnvoll.

Der Ausstieg aus der Zuckersucht
Wenn Sie nun sicher sind, dass Sie zuckersüchtig sind und wenn Sie den Wunsch verspüren, endlich ein selbstbestimmtes Leben ohne die Droge Zucker zu führen, dann helfen Ihnen die folgenden Maßnahmen beim Ausstieg aus der Zuckersucht.

Bei der Überwindung der Zuckersucht geht es nun nicht darum, Süßes kategorisch zu meiden. Es geht darum,

- Ungesundes mit Gesundem auszutauschen,
- die Hauptmahlzeiten so zu gestalten, dass sie den Appetit nach Zucker nicht auch noch verstärken (wie das bei stark gewürzten und glutamathaltigen Mahlzeiten der Fall ist),
- dass sie Blutzuckerschwankungen verhindern und
- dass sie den Körper mit allen wichtigen Nähr- und Mikronährstoffen in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis versorgen.

Zuckersucht-Tipp 1 – Keine zuckerhaltigen Getränke
Streichen Sie gezuckerte Getränke (Softdrinks, zuckerhaltige Tees, zuckerhaltige Säfte etc.) ab sofort aus Ihrem Speiseplan. Ersetzen Sie sie durch verdünnte zuckerfreie Säfte (Direktsäfte, selbst gepresste Säfte) oder durch selbst gemachte Limonaden (Mineralwasser, Zitronensaft, etwas Xylit, Honig* oder Stevia). Darüber hinaus trinken Sie täglich etwa 1,5 Liter kohlensäurefreies Wasser. Schon allein diese Maßnahme reduziert den Appetit (nicht nur) auf Süßes beträchtlich.

*Honig hat sich in Studien als weniger den Blutzuckerspiegel irritierend gezeigt als Haushaltszucker. Da er außerdem auch süßer schmeckt als Haushaltszucker, wird automatisch auch weniger von ihm verwendet. Gleichzeitig stillt Honig schneller den Appetit als Haushaltszucker, da er die Ausschüttung von appetithemmenden Hormonen verstärkt, während er die Ausschüttung von appetitsteigernden Hormonen verzögert.

Zuckersucht-Tipp 2 – Komplexe statt isolierte Kohlenhydrate
Bevorzugen Sie Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last. Essen Sie statt isolierten Kohlenhydraten komplexe Kohlenhydrate. Ihre Mahlzeiten sollten den Regeln der basenüberschüssigen Ernährung entsprechen und aus vitalstoffreichen, antioxidantienreichen und hochwertigen Zutaten frisch zubereitet werden.

Zuckersucht-Tipp 3 – Zutatenlisten lesen
Lesen Sie beim Einkauf die Etiketten von Fertigprodukten. Lassen Sie alles liegen, das Zucker enthält. Es sollten auch kein Fruchtzucker, kein Glucosesirup, kein Glucose-Fructose-Sirup und auch keine anderen industriell verarbeiteten Zuckerarten enthalten sein.

Zuckersucht-Tipp 4 – Gesund naschen. Naschen Sie gesund! Besuchen Sie einen Bioladen, ein Reformhaus oder einen Online-Shop Ihrer Wahl und halten Sie Ausschau nach ungezuckerten Süßigkeiten

(Fruchtschnitten, Energieriegel, Algenriegel, Energiekugeln etc.). „Ungezuckert“ bedeutet, dass auch kein Vollrohrzucker enthalten sein sollte.
Auch Trockenfrüchte pur sind eine gute Alternative.

Allerdings braucht es eine gewisse Umgewöhnungszeit, bis sich der Körper – der schließlich die konzentrierte und isolierte Süße puren Zuckers gewöhnt ist - mit der natürlichen Süße dieser gesunden Snacks zufrieden gibt. Einmal umgewöhnt werden Sie jedoch feststellen, dass Ihnen gezuckerte Snacks – falls Sie mal wieder versehentlich in einen solchen beißen sollte - viel zu süß erscheinen.

Wenn Sie in der Umstellungszeit so ganz ohne Süßungsmittel nicht auskommen, dann wählen Sie alternative Süßungsmittel wie z. B. Xylit und Stevia. Auch Ursüße (Vollrohrzucker, aber nicht Rohrzucker!), Ahornsirup, Honig und Melasse sind immer noch besser als der isolierte weiße Haushaltszucker und enthalten mehr Antioxidantien als z. B. Agavendicksaft oder Maissirup.

Zuckersucht-Tipp 5 – Koffein und Alkohol meiden
Koffein und Alkohol fördern die Entstehung von Blutzuckerschwankungen und damit die Entstehung von Unterzuckerphasen und Heißhungerattacken. Streichen Sie also alkoholhaltige Getränke und reduzieren Sie Ihren Koffeinkonsum so stark wie möglich.

Zuckersucht-Tipp 6 – Herzhaft frühstücken
Das Frühstück sollte nach Möglichkeit nicht süß sein. Ein passendes Frühstück wäre z.B. gedämpftes Gemüse, Gemüsesuppe, Vollkornbrot mit vegetarischen Aufstrichen und frischen Gurken und Tomaten oder ein grüner Smoothie mit hohem Grünanteil und eher geringem Früchteanteil.

Zuckersucht-Tipp 7 – Mild würzen
Würzen Sie nicht mit Fertigwürze (weder mit Geschmacksverstärker noch mit Hefe). Würzen Sie stattdessen sparsam mit Kräutersalz. Je herzhafter die Hauptmahlzeit zubereitet wird, umso stärker wird im Anschluss daran die Lust auf Süßes (dieser Effekt wird oft auch durch Knoblauch verstärkt). Besser sind daher frische oder getrocknete Kräuter und natürliche Gewürze wie Muskat, Kreuzkümmel, Kurkuma etc. Achten Sie darauf, dass keine Geschmacksverstärker enthalten sind, wenn Sie Fertigprodukte oder Fertiggewürzmischungen kaufen.

Zuckersucht-Tipp 8 – Proteinversorgung optimieren
Oft leiden Zuckersüchtige auch an einem Proteinmangel. Falls Ihre Ernährung proteinarm ist, sorgen Sie dafür, dass Sie Ihren Salat und Ihr Gemüse immer auch mit hochwertigen proteinreichen Lebensmitteln ergänzen, wie z. B. Sprossen, Nüsse, Ölsaaten, Quinoa, etwas Fisch, ein Bio-Ei... Sie können außerdem Ihre Proteinversorgung mit Hilfe eines pflanzlichen Proteinpulvers optimieren, z. B. mit Reisprotein oder basischem Lupinenprotein.

Zuckersucht-Tipp 9 – Dessert um 30 Minuten verschieben
Wenn Sie im Anschluss an das Essen unwiderstehliche Lust auf ein Dessert verspüren, dann ist das eine hervorragende Gelegenheit entweder für Tipp 11 oder für einen Selbstkontrolltest – falls Sie schon so weit sind: Geben Sie sich vor, 30 Minuten zu warten und sich erst dann ein (gesundes) Dessert zu genehmigen. Sie werden überrascht sein, dass nach Ablauf der 30 Minuten nicht nur die 30 Minuten verschwunden sind, sondern häufig auch die Lust auf Süßes abhanden gekommen ist.

(Dieses Phänomen liegt an der kurzen Halbwertszeit des Insulins, die gerade einmal 5 Minuten beträgt. Das heißt, nach 5 Minuten ist bereits die Hälfte des vormals ausgeschütteten Insulins schon wieder abgebaut. Insulin arbeitet also rasch, was wiederum bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel schnell sinkt. Jetzt kommt der Süßhunger. Normalerweise pendelt sich der Blutzuckerspiegel aber wieder ein. Wir brauchen also nur jenen kurzen Augenblick zwischen abfallendem Blutzuckerspiegel und Selbstregulation des Blutzuckerspiegels zu überstehen – und der Süßhunger ist weg.)

Zuckersucht-Tipp 10 – Darmflora aufbauen
Bei regelmäßigem Zuckerkonsum und erst recht bei einer Zuckersucht ist die Darmflora meist stark geschädigt, was nicht nur das Immunsystem schwächt, Darmpilzbefall fördert und damit die Zuckersucht weiter schürt, sondern auch zu einem geringeren Schutz der Darmschleimhaut führt. Infolgedessen gehört zu einem Anti-Zucker-Programm immer auch eine effektive Darmsanierung oder zumindest eine Darmflora-Regulierung.

Zuckersucht-Tipp 11 – Serotoninspiegel erhöhen
Muskeltraining erhöht den Serotoninspiegel und senkt damit die Suchtneigung. Lesen Sie in unserem Info-Text „Serotonin“ mehr über die Möglichkeiten, Ihren Serotoninspiegel mit Hilfe von Muskeltraining oder auch mit Hilfe des richtigen Nahrungsergänzungsmittels zu erhöhen.

Zuckersucht-Tipp 12 – Sonnenbäder nehmen
Der Serotoninspiegel ist ferner umso höher, je öfter wir uns draußen unter freiem Himmel aufhalten und das Sonnenlicht genießen. Gehen Sie also so oft wie möglich ins Freie.

Zuckersucht-Tipp 13 – Mundspülungen mit Xylit
Bei Lust auf Süßes können Sie Mundspülungen mit Xylit durchführen. Das Xylit wird danach ausgespuckt, also nicht geschluckt. Auf diese Weise kommt der Gaumen in den Genuss von Süssem, der Körper wird jedoch nicht mit Süssem belastet. Gleichzeitig fördert das Xylit die Mund- und Zahngesundheit.

Zuckersucht-Tipp 14 – Bitterstoffkur
Auch eine Bitterstoffkur kann den Süßhunger dämpfen. Bitterstoffe verändern das Geschmacksempfinden. Süßigkeiten schmecken daraufhin immer weniger gut – bis die Lust auf Süßes mit der Zeit völlig verschwindet. Verstärkt wird dies durch die Tatsache, dass unsere Zunge deutlich mehr Rezeptoren für den Geschmack „Bitter“ aufweist als für „Süß“. Die Bitterstoffe dominieren daher sehr rasch unser Geschmacksempfinden und verdrängen den Süßhunger.

Zuckersucht-Tipp 15 – Chrom und Vanadium
Heißhunger-Attacken sollen auch ein Hinweis auf einen Mangel der beiden Spurenelemente Chrom und Vanadium sein, da ein solcher Mangel zu niedrigem Blutzuckerspiegel und infolgedessen gesteigertem Verlangen nach Zucker führen kann. Chrom findet sich z. B. in Linsen und Vollkorn, Vanadium in Buchweizen, Sojabohnen, Spinat, Petersilie, Olivenöl und schwarzem Pfeffer.

Quellen u.a.:
Colantuoni C et al., "Evidence that intermittent, excessive sugar intake causes endogenous opioid dependence." Obes Res. 2002 Jun;10(6):478-88. (Nachweis dafür, dass intermittierender, übermässiger Zuckerkonsum endogene Opioidabhängigkeit verursacht.) (Studie als PDF)
Avena NM, Rada P, Hoebel BG. "Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake." Neurosci Biobehav Rev. 2008;32(1):20-39. (Beweise für die Zucker Sucht: Verhaltens- und neurochemische Effekte eines intermittierenden, übermässigen Zuckerkonsums.) (Studie als PDF)
Kitta MacPherson „Sugar can be addictive, Princeton scientist says“ December 10, 2008 (Zucker kann abhängig machen, sagen Princeton Wissenschaftler) [Quelle als PDF]
Praschak-Rieder N et al., „Seasonal Variation in Human Brain Serotonin Transporter Binding“ Arch Gen Psychiatry. 2008;65(9):1072-1078. [Quelle als PDF]
Fortuna JL. "Sweet preference, sugar addiction and the familial history of alcohol dependence: shared neural pathways and genes" J Psychoactive Drugs. 2010 Jun;42(2):147-51. (Vorliebe für Zucker, Zuckersucht und Alkoholabhängigkeit in der Familiengeschichte sind auf dieselben neuronalen Verbindungen und Erbanlagen zurückzuführen) [Quelle als PDF]
Shambaugh P et al., "Differential effects of honey, sucrose, and fructose on blood sugar levels." J Manipulative Physiol Ther. 1990 Jul-Aug;13(6):322-5. (Unterschiedliche Auswirkungen von Honig, Rohrzucker und Fructose auf den Blutzuckerspiegel) [Quelle als PDF]
Larson-Meyer DE et al., "Effect of honey versus sucrose on appetite, appetite-regulating hormones, and postmeal thermogenesis." J Am Coll Nutr. 2010 Oct;29(5):482-93. (Auswirkungen von Honig und Rohrzucker auf Appetit, appetitregulierende Hormone und auf die postprandiale Thermogenese) [Quelle als PDF]
Phillips KM et al., "Total antioxidant content of alternatives to refined sugar." J Am Diet Assoc. 2009 Jan;109(1):64-71. (Gesamtantioxidantiengehalt von Zuckeralternativen) [Quelle als PDF]

Quelle: zentrum-der-gesundheit