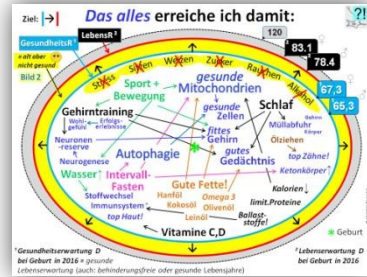


Stoppen - vermeiden – minimieren:

- Alkohol • Einsamkeit • Rauchen • Sitzen
- Stress • Weizen • Zucker

Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten Fehler, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..



ALKOHOL ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..

EINSAMKEIT ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.

RAUCHEN vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..

SITZEN schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.

STRESS schädigt unseren Körper, verhindert Wohlfühl, macht dick.

WEIZEN verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.

ZUCKER verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Zucker

Zucker ... das reine Gift, scheint es mir inzwischen, vor allem der zugesetzte Zucker! Und überall drin ... wenn man nicht aufpasst!

Wenn man nicht aufpasst, isst man schnell das Doppelte oder Drei- oder Vierfache der von der WHO als maximale Tagesdosis an **freiem** Zucker empfohlene Menge von 45 Gramm für Frauen (etwa 5 TL) und 60 Gramm (6 TL) für Männer.

>> Mit "freiem Zucker" sind Monosaccharide (wie Glucose und Fructose) und Disaccharide (wie Saccharose oder Haushaltszucker) gemeint, die Lebensmitteln zugesetzt werden, sowie von Natur aus in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthaltenen Zucker. << (Quelle: <https://eat smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/tagesbedarf-zucker>)

Für nicht-freie Zucker in Obst und Gemüse oder auch Milch (Laktose) gibt es keine Empfehlungen. Allerdings ist Fruchtzucker im Obst und Obstsäften auch nicht unbedenklich, vor allem für Menschen mit Fruktoseintoleranz. Und zu viel

Fruktose (z.B. in Fruchtsäften) kann sogar eine Fettleber bewirken, so gezeigt in visite vom NDR (<https://www.youtube.com/watch?v=Fwisl0e9omg>) und einem marktcheck-Beitrag (https://www.youtube.com/watch?v=-WVCx_E218A) sowie in mehreren Folgen der Ernährungsdocs (am besten auf Youtube suchen!). Eine Fettleber entsteht vor allem durch die Aufnahme von zu vielen „leeren“ Kohlehydraten und schlechten Fetten (Transfetten). Ungefähr ein Viertel der Deutschen haben eine Fettleber; auch normalgewichtige Menschen können eine Fettleber bekommen, auch wenn sie keinen Alkohol trinken.

Ich selbst vermeide Zucker wo ich kann. *Freien* Zucker nehme ich nur in Form von Kokosblütenzucker in den Kaffee (1 TL / 6g) und ins Müsli (1 TL / 6g). Zum Nachtisch esse ich ein Stück oder zwei Stücke Schokolade (75 % Kakao / 1 Streifen von 20g hat 5g Zucker).

Fertiggerichte essen wir überhaupt nicht.

Eiscreme (oder Nachtisch im Restaurant) esse ich vielleicht zwei Mal pro Woche, aber nur wenig, maximal die Menge, die 2 EL entspricht. Das sind dann um 5g Zucker.

An einem Eiscreme-Tag mit 2 Tassen Kaffee beträgt mein Zuckerkonsum also 28g Zucker, die Hälfte der Menge, die die Medizin noch für akzeptabel hält. Ohne Eiscreme habe ich noch mehr Luft nach oben.

Auf Zucker zu verzichten ist grundsätzlich nicht schwer, es ist vor allem eine Sache der eigenen Einstellung zu diesem Produkt. Seit ich verstanden habe, wie schädlich diese weißen Körnchen sind, habe ich keine Probleme, mit einem Minimum auszukommen!

Dabei hilft auch, dass ich nicht rauche, deshalb alles gut schmecken kann und dass mein Geruchssinn (*wieder*, nach fast zweijährigem Kampf) perfekt funktioniert.