



Schluss mit süß

100 Tage ohne Zucker: Martina Tischer wagte das Experiment und stellte fest: Zuckerfallen lauern überall.

Ein Leben ohne Zucker: Möglich, aber sinnlos, werden sich viele denken, für die Süßes nicht nur Gaumenschmeichler, sondern auch Seelenröster ist. Die Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer machte Schluss – für 100 Tage aß sie keine Produkte, denen Zucker zugesetzt war, auch keinen Honig oder künstliche Süßstoffe. Und war zunächst

entsetzt, welch große Mengen Zucker sich in unsere Ernährung schummeln, auch wenn wir gar nicht viel naschen. „Wenn man sich vor allem über Fertigprodukte ernährt, hat man ein Problem“, sagt Tischer. Am meisten erschrocken habe sie der hohe Zuckergehalt in Instant-Kakao, den ja vor allem Kinder trinken. Aber auch Frühstücksflocken und Müsliriegel sind wahre Zu-

ckerfallen, wie Tischer sagt. Wenn die Lust nach Süßem, der „Süßhunger“, wie Tischer es nennt, zu groß wurde, griff sie zu Obst – denn Früchte und Milch, die natürlichen Zucker enthalten, waren erlaubt. „Sonst hätte ich wirklich gar nichts mehr essen können“, schmunzelt Tischer.

Nach 100 Tagen hat sie sich am meisten auf den Löffel Honig im

BUCHTIPP

Martina Tischer schreibt von ihrem Selbstexperiment, zuckerfrei zu leben: dem mühsamen Weg durch den Supermarkt, vermisste Süßigkeiten und der kurze Absturz in die Zuckerfalle.

100 Tage zuckerfrei von Martina Tischer. 16,95 Euro.



Tee gefreut – und ist nach der Abstinenz für kurze Zeit tief in der Zuckersucht versunken.

Gesunder Mittelweg

„Kurze Zeit habe ich sehr viel Süßes gegessen“, gesteht sie, „ich habe aber für mich schnell einen gesunden Mittelweg gefunden.“ Heute konsumiert sie Süßes nur noch in kleinen Mengen, aber mit viel Genuss. **SONJA SAURUGGER**



Ein Experiment: Martina Tischer verzichtete 100 Tage auf Zucker

FOTOLIA

Lesen Sie ein Interview mit der Autorin online.

Plus: Ein Überblick der Zuckerfallen

www.kleinezeitung.at/gesundheit

