



Ausstieg aus der Zuckersucht

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 21 Dezember 2020

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.

Zucker ist eine Droge

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, verursacht Karies und macht dick.
- 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.

Hier macht aber die Lebensmittelindustrie nicht mit. Auch würde es die unbewusst Zuckersüchtigen nicht im Geringsten beeindrucken (ähnlich wie Raucher nicht auf die Schreckensbilder auf ihren Zigarettenpäckchen achten) und wer seine Zuckersucht erkannt haben sollte, wüsste immer noch nicht, wie er sich von ihr lösen könnte.

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.

Lesen Sie auch: [Wie kann ich meinen Heißhunger stoppen?](#)

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-Brottaufstriche, 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 sei denn, Sie bereiten sich Ihren Ketchup selbst zu. Lesen Sie dazu unseren [Text über selbst gemachtes Ketchup](#).)

Sie haben alle Zuckervorräte verbannt? Und alle zuckerhaltigen Lebensmittel, die noch in Ihrer Küche waren, verschenkt? 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 Doofffee? 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 Egetherapeuten, 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 sowohl körperlich als auch 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.

*** Natürliche und gesunde Zuckeralternativen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Zuckersucht - Die Ursachen

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

1. Echte Zuckersucht
2. Schwankungen des Blutzuckerspiegels mit intensiven Unterzuckerphasen
3. Seelische Gründe
4. [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 Wohlfühl 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 Wohlfühl 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.

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 [Yacon](#)).

Darüber hinaus trinken Sie täglich etwa 1,5 Liter kohlenstofffreies 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.*

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.

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 sollten - viel zu süß erscheinen.

Wie Sie gesund naschen können, lesen Sie hier: [Gesund naschen](#)

Viele gesunde Rezepte für selbstgemachte Süßigkeiten, Kuchen, Torten und Desserts finden Sie in unserer Rezepte-Rubrik:

- [Gesunde Desserts](#)
- [Gesunde Kuchen und Torten](#)

Tipp 5 - Gesunder Zuckerersatz

Wenn Sie in der Umstellungszeit so ganz ohne Süßungsmittel nicht auskommen, dann wählen Sie alternative Süßungsmittel wie z. B. Xylit, Erythrit, Yaconsirup oder 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.

Einen Überblick über die genannten Süßungsmittel finden Sie hier: [Zuckerersatz - Die besten Süßungsmittel](#)

Tipp 6 - 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.

Tipp 7 - Das richtige Frühstück

Frühstücken Sie typgerecht. Das bedeutet, beobachten Sie, welcher Frühstückstyp Sie sind. Vielleicht sollten Sie gar nicht frühstücken, sondern [das Intervallfasten](#) praktizieren? Wenn Sie nämlich der Nicht-Frühstücken-Frühstückstyp sind und dennoch frühstücken, kann es sein, dass überhaupt erst das Frühstück Ihren Appetit auf Süßes weckt - das Frühstück, auf das Sie eigentlich noch gar keine Lust hatten und das Sie nur zu sich nahmen, weil es heisst, man solle unbedingt frühstücken.

Wenn Sie nicht frühstücken, bedeutet das auch nicht, dass Sie später von Heisshunger übermannt werden und dann den nächsten Bäckershop plündern müssen, wie es so oft heisst. Natürlich bekommen Sie irgendwann Hunger - und das ist auch gut so. Denn Sie sollten nur dann essen, wenn Sie hungrig sind - dann aber etwas Gesundes, und Sie sollten die Mahlzeit langsam und bewusst essen. Da Sie ausserdem wissen, dass Sie irgendwann einmal hungrig werden, sind Sie natürlich auf diesen Augenblick vorbereitet und haben sich ein [gesundes Frühstück](#) mitgenommen.

Gelegentlich heisst es, man solle herzhaft frühstücken, um den Blutzuckerspiegel im Lot zu halten und so die Lust auf Süßes zu vermeiden. Wenn das bei Ihnen klappt, dann machen Sie es auch so. Ein passendes - also gesundes - herzhaftes Frühstück wäre z. B. gedämpftes Gemüse, Gemüsesuppe, ein herzhaftes Porridge mit Nüssen, ein Vollkornbrot mit vegetarischen Aufstrichen oder einer gebratenen Tofuscheibe und frischen Gurken und Tomaten oder ein grüner Smoothie mit hohem Grünanteil und eher geringem Früchteanteil.

Ein herzhaftes Frühstück bedeutet also nicht Eier mit Speck, auch nicht Salamisemmel oder Käsebrot. Denn nach derart stark Gewürztem bekommen viele Menschen erst recht Appetit auf Süßes und genehmigen sich sodann schon zum Frühstück ein Dessert. Wenn es Ihnen selbst nach

Gemüsesuppe oder Vollkornbrot so geht, dann testen Sie doch, ob Sie nicht mit einem süßen Frühstück besser zurechtkommen. Das wäre der Fall, wenn Sie der Süsse-Frühstückstyp sind.

Ein süßes Frühstück besteht nun natürlich nicht aus Croissants mit Marmelade oder einem gezuckerten Schokomüsli, sondern z. B. aus einem selbstgemachten Müsli, einem Chia-Früchte-Pudding, frischen Früchtebrötchen, duftenden Pancakes mit Vanillesauce oder einem Milchreis aus Vollkornreis, Kokosmilch und Xylit.

In unserer Rezepte-Rubrik finden Sie annähernd 100 gesunde, [vitalstoffreiche und vollwertige Frühstücksideen](#) - viele davon auch als Film [in unserem Youtube-Kanal](#).

Tipp 8 - 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.

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Würze auch selbst herstellen können, natürlich völlig ohne Geschmacksverstärker:

- [Gemüsebrühe-Pulver selber machen](#)
- [Gemüsebrühe auf Vorrat - tiefgefroren](#)

Tipp 9 - 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, Tofu, Tempeh oder - je nach Ernährungsform - etwas Fisch oder einem Bio-Ei.

Sie können ausserdem Ihre Proteinversorgung mit Hilfe eines pflanzlichen Proteinpulvers optimieren, z. B. mit [Reisprotein](#), Hanfprotein, Erbsenprotein oder [dem Lupinenprotein](#).

Tipp 10 - 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.)

Tipp 11 - Darmflora aufbauen

Bei regelmässigem Zuckerkonsum und erst recht bei einer Zuckersucht ist die Darmflora meist stark geschädigt, was nicht nur das Immunsystem schwächt, Darnpilzbefall 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](#). In zwei Links im vorigen Satz finden Sie die Anleitungen für eine Darmsanierung bzw. für den Aufbau einer gesunden Darmflora.

Tipp 12 - Serotoninspiegel erhöhen

Ein gesunder Serotoninspiegel senkt die Suchtneigung - ganz gleich nach welchem Suchtmittel. Denn Serotonin ist das Wohlfühl- oder auch Glückshormon. Wenn der Serotoninspiegel hoch ist, brauchen wir keine Süßigkeiten, um uns wohl zu fühlen, denn wir sind bereits rundum glücklich und zufrieden.

In unserem Artikel über den [Serotoninspiegel](#) finden Sie viele Möglichkeiten, wie Sie Ihren Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen können, etwa mit Hilfe ausgewählter Nährstoffe (z. B. Magnesium, Zink, B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D), bestimmter Nahrungsergänzungsmittel, z. B. Rhodiola, [5-HTP](#), SAME oder auch mit Sport und - siehe Punkt 13 - mit Sonnenlicht.

Tipp 13 - 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.

Tipp 14 - Mundspülungen mit Xylit

Bei Lust auf Süßes können Sie Mundspülungen mit Xylit durchführen. Das Xylit schmeckt so süß, dass im Anschluss der Süßhunger verschwunden ist. Übertreiben Sie es aber nicht! Nicht dass Sie nach der Mundspülung dringend eine Pizza brauchen. (Bei manchen Menschen schwanken die Heißhungerattacken ständig zwischen süß und herzhaft.)

Das [Xylit](#) wird nach der Mundspülung 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, denn Xylit wirkt gegen Karies.

Tipp 15 - 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.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- 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.)
- 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.)

- Stiftung Warentest "Tomatenketchup Rote Versuchung" test 06/2008
- Kitta MacPherson "Sugar can be addictive, Princeton scientist says" December 10, 2008 (Zucker kann abhängig machen, sagen Princeton Wissenschaftler)
- Praschak-Rieder N et al., "Seasonal Variation in Human Brain Serotonin Transporter Binding" Arch Gen Psychiatry. 2008;65(9):1072-1078.
- 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)
- 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)
- 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)
- 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)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker