



## Leseprobe

Marianne Falck

### Zuckerfrei von Anfang an

Wie wir unsere Kinder ganz einfach ohne das süße Gift ernähren können – Für gesunde und ausgeglichene Kinder - Mit Rezepten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 368

Erscheinungstermin: 13. Januar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Nie zuvor kamen unsere Kinder so früh und massiv mit industriell hergestellter, stark gezuckerter Nahrung in Kontakt, nie zuvor wurden Eltern so effektiv mit falschen Empfehlungen in die Irre geführt – obwohl bekannt ist, dass Zucker krank, dick und abhängig macht. Bei Müttern und Vätern ist das Interesse an zuckerfreier Ernährung deshalb besonders groß, um die Kinder gar nicht erst an das süße Gift zu gewöhnen. Die Zucker-Expertin und zweifache Mutter Marianne Falck deckt die Machenschaften der Ernährungsmittelindustrie auf, entlarvt Ernährungsmythen und zeigt anhand vieler praktischer Tipps für den Alltag, wie eine industriezuckerfreie Ernährung ganz leicht gelingen kann. Zuckerfrei glücklich und gesund – von Anfang an und ein Leben lang!



### Autor

## Marianne Falck

---

Als Journalistin und Filmemacherin beschäftigt sich Marianne Falck seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema Zucker: Warum essen wir alle so viel Zucker, vor allem „versteckten“ Zucker? Wer verdient das große Geld damit? Warum scheint die Politik gegenüber der Zuckerlobby so machtlos? Ihre intensiven Recherchen hat sie in vielen Artikeln, Multimedia-Reportagen und TV-Dokumentationen bei ARD, BR, FAZ und SZ veröffentlicht, für die sie mehrfach ausgezeichnet worden ist.

MARIANNE FALCK

# Zuckerfrei von Anfang an

Wie wir unsere Kinder ganz einfach  
ohne das süße Gift ernähren können  
Für gesunde und ausgeglichene Kinder!

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Angaben basieren auf dem aktuellen Wissensstand und wurden von der Autorin sorgfältig überprüft. Dennoch kann keine Garantie auf deren Richtigkeit übernommen werden. Leserinnen und Leser sind aufgefordert, sich im Zweifelsfall von Spezialisten beraten zu lassen und die Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen. Hinweise auf etwaige Unstimmigkeiten oder Fehler nimmt der Verlag gern entgegen. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 01/2020

Copyright © 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Sabrina Kiefer  
Illustrationen: Nadine Roßa

Umschlaggestaltung: Martina Eisele Design, München,  
unter Verwendung eines Motivs von:

Plainpicture / Westend61 / HalfPoint

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60523-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für Emil und Amelie*

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung: Zwei Tage, an denen sich alles änderte</b> .....	<b>17</b>
<b>1. Warum es sich lohnt, Ihr Kind zuckerfrei zu ernähren</b> .....	<b>23</b>
Wenn zu viel Zucker krank macht .....	34
Macht Zucker süchtig? .....	44
Traubenzucker: Wenn das Gehirn hungrig ist .....	48
Über den Übeltäter Zucker .....	51
Warum sind viele Lebensmittel überhaupt so stark gezuckert? .....	57
Voll verzuckert .....	58
Aber was ist eigentlich mit Obst? .....	59
Warum zu viel Fruchtzucker schädlich ist .....	63
Warum wir immer mehr Fruchtzucker konsumieren .....	65
»Zucker ist der Alkohol der Kinder« .....	67
Warum Kinder (und auch Erwachsene) auf Fruchtsäfte verzichten sollten. ....	73
Babys bester Start ins Leben: Die ersten 1000 Tage .....	74
<b>2. Wie Konzerne unsere Kinder krank machen</b> .....	<b>83</b>
»Babys sind süß genug« .....	86
Lobbyieren auf höchstem Niveau .....	89
Wie aus 5700 Tonnen Zuckerersparnis schnell Pipifax wird .....	93
Zuckersteuer: Deutschland bleibt süß .....	96
Politik und Zuckerindustrie auf Kuschelkurs .....	104
Die Propaganda der Zuckerindustrie .....	105
Wie die Zuckerlobby wissenschaftliche Studien und Gutachten beeinflusst .....	108
Wie die Zuckerindustrie mit Kritikern umgeht .....	112
Es ist an der Zeit, dass sich etwas ändert .....	113
Kinder oder Konzerninteressen schützen? .....	116
Das Märchen vom mündigen Verbraucher .....	119

Der Beikostkampf beginnt bereits bei Säuglingen .....	124
Wie sich die Industrie mit Aromen und Zucker ihre Kunden von morgen »züchtet« .....	129
Wenn Sportidole für Junkfood und Softdrinks werben .....	133
Apropos Werbung: Kleine Konsumenten im Visier .....	136
<b>3. Fette Irrtümer: Tschüss Ernährungsmythen! .....</b>	<b>141</b>
Nicht jedes Fett ist ungesund .....	141
Kalorie ist gleich Kalorie? Von wegen! .....	156
Was ist eigentlich eine Kalorie?.....	157
Neue Ernährungsregeln: Mehr gesunde Fette, weniger zuckrige Kohlenhydrate .....	161
Kinderlebensmittel sind gesund? Schön wär's! .....	176
Was genau sind Kinderlebensmittel? .....	177
Zu süß, zu fettig, zu salzig .....	179
<b>4. Warenkunde: Zucker ist nicht gleich Zucker .....</b>	<b>187</b>
Versteckter Zucker überall .....	189
Zuckerarten .....	189
Zuckerhaltige Zutaten .....	189
Süßungsmittel: Kein gesunder Zuckerersatz.....	193
Stevia: Für Kinder keine Alternative .....	198
Das vegane Märchen vom gesunden Agavendicksaft .....	201
Zutatenlisten sofort verstehen .....	202
Der Zuckerfrei-Etikettenschwindel .....	204
Das schnelle 1x1 der Nährwerttabelle .....	206
Sprechen Sie süß? Die gängigsten Maschen der Industrie .....	209
Warum der Blick auf die Nährwerttabelle täuschen kann ....	209
»Ohne Zuckerzusatz«: Ist da wirklich kein Zucker drin? .....	210
Achtung bei reformulierten Produkten .....	211
Health-Claims – falsche Gesundheitsversprechen.....	212
Bio heißt nicht »weniger Zucker«. .....	216
Die Taktik mit den Megamengen und Portionen.....	216
Die Extraportion Zucker für Kinder .....	217
Auch Herzhaftes macht nicht Halt vor Zucker.....	218
Vorsicht bei Süßstoffen.....	218

Zuckerfallen, die Sie kennen sollten .....	220
Der Quatsch mit den Quetschies .....	221
Fruchtjoghurt .....	225
Müsli und Frühstücksflocken .....	227
Schokoaufstrich .....	231
Säfte, Limonaden und Softdrinks .....	232
<b>5. Überleben im Zuckerdschungel .....</b>	<b>235</b>
Eine ausgewogene und abwechslungsreiche	
Ernährung für Ihr Kind .....	238
Wie Sie Ihr Kind am besten zuckerfrei ernähren. ....	240
Getränke .....	242
Naturbelassene Produkte .....	243
Obst und Gemüse .....	244
Brot, Getreide und Beilagen .....	246
Fisch .....	252
Fleisch und Wurst .....	253
Eier .....	254
Milch und Milchprodukte .....	254
Fette und Öle .....	255
Salz .....	258
Zucker und andere Süßungsmittel .....	258
Mit allen Sinnen genießen – von Anfang an .....	262
Zuckerfreies Zuhause: So einfach geht's .....	263
Wie erklär ich's meinem Kind? .....	266
Zuckerfrei für Teenager .....	270
Meine 33 Tipps für eine erfolgreiche zuckerfreie Ernährung .....	273
Gut zu wissen .....	273
Planen und einkaufen .....	277
Das Kind einbinden .....	279
Essen kommen .....	279
Entspannt bleiben .....	280
<b>6. Rezepte – zuckerfrei von Anfang an .....</b>	<b>283</b>
Frühstück .....	284
Haferflockenbrei aka Porridge .....	284



DIY-Müsli .....	286
Joghurt mit Früchten .....	287
Kokos-Bananen-Pfannkuchen .....	288
Beeren-Chia-Marmelade .....	289
Avocadoaufstrich .....	290
Eier im Schinkennest .....	293
Frühstücksdrink für kleine Morgenmuffel .....	294
Herzhaftes .....	294
Schnelle Pizza mit Hefeteig .....	294
Fischstäbchen .....	296
Gurkensalat .....	297
Süßkartoffelpommes .....	298
Polentasticks .....	299
Erbsenmischmasch .....	300
Zucchini spaghetti mit Hühnchen .....	302
Hühnerbrühe .....	303
Soßen und Dips .....	307
Tomatenketchup .....	307
Erdnusssoße .....	308
Grünes Pesto mit Basilikum .....	309
Sieben superschnelle Snacks für zu Hause .....	311
Neun praktische Snacks für unterwegs .....	314
Naschereien .....	316
Blitzschnelle Schokomousse .....	316
Chiapudding .....	317
Bananenbrot .....	318
Schokoladenkuchen .....	319
Apfel-Crumble .....	321
Bananen-Pops .....	322
Schoko-Bananen-Nicecream .....	324
Schoko-Kokos-Bällchen .....	325
DIY-Schokolade .....	326
Mango-Lassi .....	327
Getränke .....	327
Zauberwasser .....	327

<b>Anhang</b> .....	<b>329</b>
Sie fragen – ich antworte. FAQ zum Umgang mit Zucker und anderen Süßungsmitteln .....	329
Zuckerfrei einkaufen: Einkaufsliste und hilfreiche Apps .....	336
Frische(s) Obst, Gemüse und Kräuter .....	336
Für den Kühlschrank .....	337
Für den Gefrierschrank .....	337
Für den Vorratsschrank .....	338
Hilfreiche Apps für den zuckerfreien Einkauf .....	340
Fragebogen zu Essgewohnheiten: eine Momentaufnahme .....	341
Ernährungsprotokoll .....	344
Anstatt eines Nachworts: Meine zehn wichtigsten Zuckerfrei-Ernährungstipps für Klein und Groß .....	346
Dank .....	348
Literatur- und Film-Empfehlungen .....	349
Quellen .....	350

# Vorwort

Seit ich Mutter bin, gleicht der Gang durch den Supermarkt einem Risikoparcours: An jeder Ecke lockt die schrille Welt aus Joghurtbechern mit Knusperecken, Milchschnitten, Frosties, Säften, Softdrinks und vielem mehr, durch die wir uns als Familie mit aller Willenskraft durchkämpfen müssen. Stark wie ein Tiger lassen meine Kinder und ich alles, was mit bunten Bildchen, Comichelden und Tierfiguren beworben wird, links liegen. Wir steuern die kleinen Inseln mit den unverarbeiteten Lebensmitteln an. Doch sie sind wirklich klein, sehr klein sogar.

Wir leben in einer krank machenden Umgebung, in der Sie und ich kaum eine Wahl haben. Etwa 600.000 verschiedene Produkte liegen in den Regalen amerikanischer Supermärkte, bei 80 Prozent von ihnen sei Zucker zugesetzt, rechnete einer der bekanntesten Zuckerkritiker Prof. Robert Lustig einmal vor. Für Deutschland wurden bisher keine Daten erhoben, aber der Wert dürfte ähnlich hoch sein.

Eine gesunde Ernährung fällt vielen von uns so schwer, weil wir sie nie gelernt haben. Wie unsere Kinder essen die meisten von uns eben nur das, was sie mögen und was sie kennen. Wie kann sich das ändern, wenn überall die uns seit Jahrzehnten bekannten hochverarbeiteten Lebensmittel in den Regalen stehen? Und wenn diese Produkte mit viel Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffen locken, damit wir sie immer wieder kaufen? Gewöhnen sich bereits Kinder an künstliche Zusatzstoffe, Zucker und Co., ist dies durchaus im Sinne der Lebensmittelproduzenten. Denn je früher der Geschmackssinn irregeleitet und geprägt wird, desto eher greifen sie auch als Erwachsene zur Industrienahrung.

Die Konsequenzen unseres Ernährungssystems sind dramatisch. Denn wer regelmäßig übermäßig viel Zucker konsumiert, wird krank. Zu viel Zucker bringt uns – buchstäblich – um. Und die Lebensmittelindustrie setzt kaum Impulse, um das zu ändern.

Seit einigen Jahren gibt es zwar in Deutschland eine rege gesellschaftliche Debatte rund um den zu hohen Zuckerkonsum und die damit verbundene Fehlernährung, doch eine Besserung ist nicht in Sicht. Im Gegensatz zu anderen Ländern, wie etwa Großbritannien, Belgien, Irland, Portugal oder Frankreich, wo man mit steuerlichen Anreizen Fehl-

ernährung, Fettleibigkeit und Diabetes bekämpft, überlässt die deutsche Politik den Lobbyisten das Spielfeld. Zwar schreiben sich einige Handelsketten und auch Lebensmittelhersteller das Thema Zuckerreduktion auf die Fahne, doch die Umsetzungen sind oft halbherzig, nur einige wenige Produktlinien wurden bis heute reformuliert. Gezuckerte Produkte sind im Lichte neuester Studien zur großen Bedrohung unserer Gesundheit geworden. Das gilt für Kinder ganz besonders.

Selbst gut informierte Verbraucher durchschauen nicht alle Tricks der Lebensmittelindustrie und lassen sich von Werbung blenden – oder von Zutatenlisten. So haben die Verbraucherzentralen in einem Marktcheck 2013 neben dem Begriff »Zucker« 70 weitere Bezeichnungen für süßende Substanzen auf den Lebensmittelverpackungen ausfindig gemacht. Noch immer gibt es viel Widerstand dagegen, Zucker in herzhaften Produkten wegzulassen oder ein generelles, wirksames Werbeverbot für Kinderlebensmittel zu erlassen. Zwar hat sich die Wirtschaft darauf eingelassen, auf freiwilliger Basis bis 2025 Zucker, Fette und Salz in Fertiglernmitteln zu reduzieren, doch bis dahin werden unnötig viele Kinder und Jugendliche erkranken; etliche davon lebenslang. Freiwillige Selbstverpflichtungen seitens der Industrie hätten zudem noch nie etwas gebracht, monieren unabhängige Gesundheitsexperten. Sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) übt ziemlich deutliche Kritik. Sie warte gespannt auf Ergebnisse, gerade hinsichtlich der Zuckerreduktion, ließ sie verkünden. Sie kenne keinen Fall, in dem freiwillige Vereinbarungen mit der Industrie wirkten, wenn die Regierung keine Druckmittel einsetze.

Deshalb müssen wir selbst etwas verändern. Wir Mamas, Papas, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde mit unseren kleinen und großen Kindern. Und wissen Sie was? Wir schaffen das – auch Sie!

Dieses Buch ist nämlich *kein* extremes Experiment, bei dem sogar Milch oder Joghurt aufgrund des natürlicherweise enthaltenen Milchezuckers aus dem Warenkorb fliegen. Ich mache mit Ihnen auch keine »Challenge«, denn Ihr Familienalltag ist sicherlich ähnlich wie meiner: Herausforderung genug. Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber für Ihren Weg aus dem Zuckerdschungel. Ich zeige Ihnen, wie Sie Zuckerfallen vermeiden und Werbelügen durchschauen. Ich gebe Ihnen einfache Rezepte mit auf den Weg, damit Ihnen eine langfristige Umstellung

auf eine zuckerarme bis zuckerfreie Ernährung so leicht gelingt wie mir. Und ich erkläre Ihnen auch die Hintergründe, zeige auf, wer von dem vielen Zucker profitiert.

Zuckerfrei zu essen, bedeutet neugierig zu sein. Auf eine fantastische (neue) Welt natürlicher Nahrungsmittel. Glücklicherweise bringen Kinder ja von Beginn an eine besonders große Portion Neugier mit. Als Mutter von zwei Kindern möchte ich Ihnen auch mit meinen Erfahrungen Mut machen. Meine Erlebnisse und Tipps sollen Ihnen einen entspannten Gang durch den Zuckerparcours ermöglichen.

Auf zu den zuckerfreien Inseln, auf dass diese bald größer werden!

Viel Spaß beim zuckerfreien Genuss wünscht Ihnen

Ihre

Marianne Falck

# Einleitung: Zwei Tage, an denen sich alles änderte

Ich wuchs in einem Land auf, das es nicht mehr gibt. In einem Land, dem es an vielem fehlte, in dem Zucker und Fett aber im Übermaß verzehrt wurden.<sup>1</sup> Das Land, von dem ich rede, war die DDR. Es herrschte Mangelwirtschaft. Weil Devisen für Rohstoffe knapp waren, fälschten Lebensmittelchemiker an Universitäten und volkseigenen Forschungsbetrieben, was das Zeug hielt. Auf Anordnung von oben sollten sie Geschmack und Konsistenz teurer Importe wie Früchte, Nüsse, Kaffee und Kakao aus dem kapitalistischen Ausland kostengünstig nachahmen. Nur merken sollte es natürlich keiner. Der Plan ging nicht ganz auf. Insbesondere funktionierte das nicht mit Kaffee,<sup>2</sup> aber auch nicht mit Kakao, einer der Hauptzutaten für gute Schokolade. So landeten schokoladenähnliche Produkte wie die Schlager-Süßtafel in den Kaufhallen. Der Name Süßtafel – statt Schokolade – erlaubte dem Hersteller den teilweisen oder sogar völligen Verzicht auf Kakaobestandteile. Zucker war dagegen reichlich enthalten. Die Schlager-Süßtafel war zwar allgemein beliebt, nach Schokolade aber schmeckte sie nicht. Für echte Schokolade musste ich auf eines der seltenen Westpakete warten. Meist schickten unsere Freunde aus München eine Packung Bohnenkaffee, ein oder zwei Tafeln Vollmilchschokolade, eine Damenstrumpfhose für meine Mutter und andere Dinge des täglichen Bedarfs, die in der DDR nicht oder nur sehr schwer erhältlich waren.

Wie es sich anfühlte, als Kind in einer Diktatur in Ostberlin aufzuwachsen, weiß ich noch heute. Dieses Gefühl vergeht nicht. Für mich brannten sich zwei Bilder besonders scharf ins Gedächtnis. Fuhr ich mit meinen Eltern in der S-Bahn durch das zwischen Schönhauser Allee und Pankow gelegene Niemandsland, drehten sich die Köpfe fast aller Fahrgäste in Richtung Westberlin. Wir konnten hinter der grauen Mauer mit den scharf gemachten Schäferhunden die andere Seite der Stadt gut erkennen. An der Fensterscheibe drückte ich mir die Nase ganz platt, ich wollte *alles* sehen. Bloß nichts verpassen. Die S-Bahn ratterte stoisch weiter. Und dann ist da noch diese andere Erinnerung: Wir reisten ein-

zweimal im Jahr mit dem Auto zu meinen Großeltern nach Prag und wieder zurück. Mit den tschechischen Grenzern redete nur meine tschechische Mutter, mit den DDR-Grenzern nur mein deutscher Vater. Die Anspannung meiner Eltern beim Grenzübertritt hätte Glas zerspringen lassen können. Keinen Fehler machen. Nicht auffallen. Ich durfte keinen Ton sagen.

Häufig drehten sich die Gespräche an unserem Abendbrotstisch um die politische Lage. Meine Eltern besaßen kein rotes SED-Parteibuch. Als Wissenschaftler mussten sie daher berufliche Nachteile in Kauf nehmen. Wer nicht im sogenannten Reisekader war, konnte auch nicht zu wichtigen Konferenzen ins nicht sozialistische Ausland fahren. Um in den Reisekader zu kommen, musste man politisch-ideologisch »zuverlässig« sein. Der Vorgesetzte musste dafür bestätigen, dass der »Kandidat« nach erfülltem Auftrag wieder in die DDR zurückkehren würde. Insbesondere mein Vater, der als Immunologe in der Charité tätig war, hätte sich gerne mit anderen Wissenschaftlern aus westlichen Staaten ausgetauscht. Doch diese Unbedenklichkeitserklärung zum Reisen erhielt er nie. Im Gegenteil. Meine Eltern wurden von der Stasi überwacht.

Über Machtgefälle zwischen Starken und Schwachen, zwischen Großkonzernen und Verbrauchern, berichte ich seit Jahren in meiner Arbeit als Journalistin und Filmemacherin. Sicherlich beeinflusst mich meine Kindheit, das Aufwachsen in einem Unrechtsstaat, bis heute. Auf jeden Fall bewegte mich das Schreiben dieses Buches dazu, wieder zurückzublicken in die 1980er-Jahre, in die Zeit, als ich selbst noch ein Kind war.

Der Alltag in der DDR also war durch Versorgungsprobleme gekennzeichnet. Dies betraf Möbel, Kleidung, Fahrzeuge, Unterhaltungselektronik ebenso wie Lebensmittel. Nein, hungern musste niemand, Schweinefleisch, Kartoffeln und Brot gab es immer. Grundnahrungsmittel waren sehr billig. Das Brötchen, in Berlin liebevoll Schrippe genannt, kostete von Anfang bis Ende der DDR fünf Pfennige. Immer und überall. Dennoch sorgte die Grundversorgung nicht gerade für Begeisterungstürme bei den DDR-Bürgern. Auch bei mir nicht. Immer wieder mussten meine Eltern und ich mich vor Geschäften in Schlangen anstellen, wenn beliebte Produkte kurzzeitig ins Angebot kamen. Dabei hatte ich es noch gut in Berlin, dem »Schaufenster der Republik«. In der Pro-

vinz war die Versorgungslage nämlich deutlich schlechter. Es gab noch weniger, die Schlangen waren noch länger. Im Alter von neun Jahren zog ich mit meinen Eltern ins Umland von Berlin und konnte mich selbst davon überzeugen. In meiner Erinnerung lagen in dem örtlichen Gemüseladen lediglich Zwiebeln, Kohl und Kartoffeln ständig aus. Hörte ich also von einer Nachbarin, dass die begehrten Orangen aus Kuba eingetroffen waren, so rannte ich los. Um mir dann vor dem Geschäft mit dem Einkaufsnetz die Beine in den Bauch zu stecken, so lang war die Schlange. Trotzdem hatten wir immer genug zu essen. Neben Mischbrot und zu viel Fleisch sowie Wurst landeten vor allem frisches Gemüse und Obst aus eigenem Anbau auf unseren Tellern. Das war nicht selbstverständlich, denn Gemüse und Obst waren tatsächlich Mangelware in der DDR. Doch meine Eltern werkten gerne in unserem Garten. So bin ich mit allem, was wir an heimischen Kräutern, Gemüse und Obst erwirtschaften konnten, groß geworden. Ich weiß, wie viel Spaß und zugleich Arbeit es macht, vier lange Erdbeerbeete im Sommer abzuernten, wie eine frisch aus der Erde gezoogene Karotte schmeckt, wie herrlich eine Suppe aus gelben Bohnen duftet, und welche Köstlichkeiten man aus Walnüssen, Äpfeln, Pflaumen und Brombeeren zubereiten kann. Zucker verwendeten wir lediglich zum Backen von Kuchen oder für das feine Gebäck zu Weihnachten, für das Einkochen von Erdbeermarmelade und für Johannisbeersaft. Süßigkeiten gab es selten. Manchmal rührte ich mir in den Ferien eine Kaltschale aus der Packung an oder probierte aus Neugier eine Tütensuppe. Meine Eltern jedoch kauften – abgesehen von wenigen Süßigkeiten – keine industriellen Ferticlebensmittel. Nie. Dann kam der 9. November 1989. Und damit änderte sich plötzlich vieles.

Als wir das erste Mal nach Westberlin fuhren, hatten wir das Begrüßungsgeld in der Tasche und zwei Ziele. Wir wollten den Flughafen in Tegel und den Ku'damm besuchen. Nachdem wir etlichen Flugzeugen beim Starten und Landen zugeschaut hatten (mein Vater wollte früher einmal Pilot werden), ging ich also mit meinen Eltern in den kleinen Supermarkt im Flughafengebäude. Freudestrahlend verließ ich ihn mit Schaumküssen und Gummibärchen in der Hand. Wir fuhren weiter mit unserem Auto Richtung Ku'damm. Irgendwo, mitten in der Stadt, wurden wir aus dem regen Verkehrsstrom gewunken. Warum mein Vater, der am Steuer saß, überhaupt darauf reagierte, weiß ich nicht. Es war ja



schließlich nicht die Polizei. Sondern Coca-Cola. Die netten Mitarbeiter des Getränkekonzerns überreichten uns vier Pakete mit Getränkedosen und ein Plakat. Ich fand das damals toll. Coca-Cola! Das schmeckte nach Westen. Nach Amerika. Nach Freiheit.

Wie ich bei der Recherche für dieses Buch feststellte, war das natürlich kein Zufall.

Die Westberliner Dependance von Coca-Cola bewies in diesem historischen Moment ihren Sinn für eine außerordentlich gute Gelegenheit, die Marke noch bekannter zu machen. Der Getränkehersteller schickte bereits einen Tag nach dem Mauerfall mehrere Laster vollgeladen mit Coca-Cola auf die Meile am Kurfürstendamm, zu der die Menschen strömten, um die Grenzöffnung zu feiern und sich »den Westen« anzuschauen.<sup>3</sup>

Die nächsten Wochen schlürfte ich also die zuckrige Brause. Ich trank sie aber nicht einfach zu Hause, sondern nahm die kleinen roten Dosen mit zum Schulsport. Denn dann war ja »Zeit für Coca-Cola«. Genau so wünschte es sich seit Anfang der 1980er-Jahre der Hersteller: »Sport, Freizeit, Lebensfreude und Genuss finden in der Coca-Cola-Werbung zu einem gemeinsamen Nenner.« Diese Botschaft hatte ich selbstverständlich verstanden, konnte sie durch die Mauer aber erst einige Jahre später in die Tat umsetzen. Sport ist gleich Spaß ist gleich Cola. Das konnte sich jedes Kind merken. Und wieder öffnete ich eine Dose.

Meine Eltern und ich testeten in der Folgezeit viele Westprodukte. Das Einkaufen machte wieder Spaß, das Warten vor den Geschäften war Geschichte – so wie die DDR. Meine Eltern, die vorher nie Fertiglebensmittel gekauft hatten, schleppten wöchentlich vom Discounter exotisch schmeckenden Maracuja-Passionsfrucht-Nektar (mit zugesetztem Zucker), Mirácoli-Spaghetti (mit zugesetztem Zucker), Dosenravioli (auch die: mit zugesetztem Zucker) nach Hause.

Rückblickend betrachtet waren meine Eltern als DDR-Bürger und ich als Kind die perfekten Marketingopfer. In der Nachwendezeit klingelten regelmäßig Vertreter an unserer Haustür, im Briefkasten stapelte sich Werbepost. Die große Zeit der Gewinnspiele und Kaffeefahrten brach an. Das interessierte meine Eltern alles nicht. Dagegen waren sie komplett immun, Vertreter wurden weggeschickt, die Reklamebriefchen landeten sofort im Mülleimer. Wir kauften keinen neuen Fernseher und

auch kein neues Auto. Im Supermarkt aber, wohin meine Eltern ja gehen *mussten*, um Nahrungsmittel zu besorgen, da lockte und verführte die bunte Warenwelt. Zum Glück brachten sie wenigstens die Fertigmahlzeiten bald nicht mehr nach Hause. Ich glaube sogar, dass ich nicht ganz unschuldig daran war. Ich fand die Dosenravioli einfach ziemlich eklig. Viel lieber kochte ich, wenn ich aus der Schule kam. Die gezuckerten Fruchtjoghurts, Cerealien, Fruchtsäfte und Müsliriegel aber blieben, als vermeintlich gesunder Baustein in einer vollwertigen Ernährung. Es sollte noch etwas dauern, bis ich dem vielen Zucker auf die Schliche kam.

In meiner Jugend und auch als Studentin hatte ich immer wiederkehrende und zum Teil langwierige Atemwegsinfekte. Mich nervten Schnupfen, Husten und Fieber gewaltig. Ich war 24 Jahre alt und lebte inzwischen in München. Dort suchte ich mir einen Allgemeinarzt, der neben schulmedizinischer Basis mit Naturheilverfahren und Akupunktur im Sinne einer ganzheitlichen Sichtweise therapierte. Ich erzählte ihm von meinen Beschwerden. Er fragte, was ich denn so essen würde an einem gewöhnlichen Tag. Eigentlich ernährte ich mich schon damals recht gesund. Dachte ich jedenfalls. Der Arzt nickte vielsagend und forderte mich auf, ein Ernährungsprotokoll anzufertigen – und künftig den Zucker wegzulassen. Keinen Haushaltszucker beim Backen zu verwenden, keinen zugesetzten Zucker in Lebensmitteln, keine Trockenfrüchte, keine Bananen, keine Ananas, keine Trauben, keine Limonaden, keine Säfte. Sechs Wochen lang. Dann drückte er mir zum Abschied noch einen Artikel über den Darm, unser zweites Gehirn, in die Hand. So begann meine Reise zu einer zuckerarmen und zuckerfreien Ernährung. Damals war es gar nicht so einfach, dem vielen Zucker aus dem Weg zu gehen. Schließlich mussten die Lebensmittelhersteller den Zucker in der Nährwertkennzeichnung auf den Verpackungen gar nicht ausweisen. Das ist erst seit Dezember 2016 Pflicht. Und natürlich habe ich auch Anfängerfehler gemacht. So wollte ich unbedingt zuckerfreies Eis essen und landete bei Mangosorbet mit unglaublich viel Fruchtzucker.

Alles in allem fühlte ich mich blendend. Obwohl es mir nie darum ging, Gewicht zu verlieren, purzelten schnell ein, zwei Kilo. Was aber viel wichtiger war: Ich fühlte mich deutlich fitter. Konzentrierter. Die schweren Atemwegsinfekte hatte ich in die Flucht geschlagen. Und ich kam

und komme mit weniger Schlaf aus – im Übrigen eine wirklich nützliche Begleiterscheinung für junge Eltern, wie ich finde!

Vor über 15 Jahren also begann meine Reise zu einem Leben mit weniger Zucker. Seit ich Mutter bin, habe ich auf diesem Weg zwei kleine Begleiter. Sie schärfen täglich meinen Blick auf die krank machende Umgebung, in der unsere Kinder aufwachsen. Sie ermutigen mich, Ihnen zu zeigen, wie auch Sie sich den Weg durch den Zuckerdschungel bahnen können.

# 1. WARUM ES SICH LOHNT, IHR KIND ZUCKERFREI ZU ERNÄHREN



Gefühlt werden wir fast täglich mit neuen Ernährungsweisheiten konfrontiert. Studie x hier, Studie y da. Gerade wir als Eltern sind da oft verunsichert, schließlich wollen wir alle das Beste für unser Kind. Warum also sollten Sie sich auf eine zuckerfreie Lebensweise einlassen? Weil es mehr als ein Trend ist! Anders ausgedrückt: Eigentlich ist das Thema »zuckerfrei« seit Jahrzehnten ein Dauerbrenner am Ernährungshimmel. Denn zuckerfrei bedeutet, sich möglichst naturbelassen zu ernähren. Oder kennen Sie etwa irgendwelche Diäten oder langfristige Ernährungskonzepte, die dazu raten, Zucker zu essen, um gesünder und fitter zu werden? Mir sind jedenfalls noch keine über den Weg gelaufen.

Wir wissen inzwischen aus unzähligen Studien unabhängiger Forscher, dass zu viel Zucker ungesund ist. Doch die (traurige) Wahrheit ist: Unsere Ernährung ist komplett überzuckert. Zugesehter Zucker steckt eben nicht nur in Süßigkeiten, sondern beispielsweise auch in Gemüse- und Obstkonserven, Milchprodukten, herzhaften Fertiggerichten, Brot und Getränken.

Fangen wir zunächst einmal hiermit an: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt seit 2015, dass wir maximal 10 Prozent (»strong recommendation«), idealerweise aber nur 5 Prozent (»conditional recommendation«) unserer täglichen Kalorienmenge über zugesetzten Zucker zu uns nehmen sollten.<sup>4</sup> Diese 5-Prozent-Empfehlung ist übrigens ein Grenzwert, nicht das Ziel! Seit den 1950er-Jahren legt die Sonderorganisation der Vereinten Nationen Blaupausen für eine gesunde Lebensweise vor, an denen sich die Mitgliedsstaaten orientieren können. Anfang der 2000er-Jahre begann die WHO, eine globale Strategie zur Verringerung der Risikofaktoren für chronische Krankheiten, darunter auch für Adipositas, zu erarbeiten.

Schon 2003 wollte die WHO die international gültige Empfehlung abgeben, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr durch

durch die USA als Finanzierungshilfe erhielt. Die obersten Gesundheitshüter gaben dem Druck jedenfalls nach. Als die WHO später (2004) ihre globale Strategie für Ernährung, körperliche Bewegung und Gesundheit veröffentlichte, wurde weder der Forschungsbericht noch die Empfehlung eines 10-Prozent-Zuckerlimits erwähnt.<sup>5</sup> Die Lobby hatte wieder einmal gesiegt, sie konnte weiterhin ihren Profit mehren. Mit jahrelanger Verspätung verkündete die WHO 2015 endlich ihre sehr deutliche Empfehlung, um die Zuckerflut einzudämmen.<sup>6</sup>

Auch nationale Fachgesellschaften haben sich positioniert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) zögerten zunächst; 2018 hielten sie die wissenschaftliche Studienlage für konkrete Obergrenzen ebenfalls für ausreichend.<sup>7</sup> Sie raten dazu, nicht mehr als 10 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs in Form von freiem Zucker zu konsumieren. Bei einem Energiebedarf eines Erwachsenen von durchschnittlich 2000 Kilokalorien sind das maximal 50 Gramm zugesetzter Zucker, in welcher Form auch immer – ob als Haushaltszucker oder aber als Saft. Gegenwärtig wird diese Grenze von deutschen Konsumenten im Durchschnitt stark überschritten. Frauen verbrauchen aktuell 40 Prozent mehr, Männer 30 Prozent. Besonders alarmierend: Kinder und Jugendliche nehmen satte 75 Prozent mehr Zucker zu sich als empfohlen. Die deutschen Fachgesellschaften raten allen Altersgruppen, »Zucker generell einzusparen«.

Insbesondere Kinder sollten sich erst gar nicht an eine hohe Zuckerzufuhr und den damit verbundenen Süßgeschmack gewöhnen. Ein Punkt, der mir besonders wichtig scheint. Gerade in jungen Jahren wird der Geschmackssinn geprägt, weshalb ich persönlich das Limit von 10 Prozent zugesetztem Zucker für zu hoch halte. Daher orientiere ich mich mit meinen Kindern an der »maximal 5 Prozent«-Empfehlung der WHO.<sup>8</sup> Es ist das Ideal, das ich anstrebe. Das heißt für Kinder ganz konkret: 12,5 Gramm (bzw. drei Teelöffel) Zucker. Zu Hause bestimmen Sie als Eltern die Spielregeln, und es ist wirklich möglich, den Zucker wegzulassen – ganz entspannt, ohne Verzicht. (Außerhalb der eigenen vier Wände trifft Ihr Kind noch auf genügend gezuckerte Speisen. Doch Sie bilden die zuckerfreie Homepage, die Ihr Kind stark macht.) Das britische Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) und auch die

	Maximal 3 TL zugesetzter Zucker für kleine Kinder = 12,5 g Zucker → <u>maximale</u> Tagesmenge für ein kleines Kind	Maximal 6 TL zugesetzter Zucker für größere Kinder = 25 g Zucker → <u>maximale</u> Tagesmenge für ein größeres Kind	Wo können Sie gemeinsam schlemmen und wann sagen Sie besser Stopp?
Zartbitter- schokolade, 50 Prozent Kakaoanteil = 45 g Zucker auf 100 g	Etwa ¼ Tafel	Etwa ½ Tafel	Dunklere Schokolade nennt man zwar (Zart-)Bitterscho- kolade, sie schmeckt jedoch nicht bitter, sondern richtig vollmundig-schokoladig. Wenn Sie den Kakaoanteil nach und nach steigern, werden Sie merken, dass dunklere Schokolade den Jieper auf Süßes schneller besänftigt.
Dunkle Schokolade/ Bitterscho- kolade, 85 Prozent Kakaoanteil = 15 g Zucker auf 100 g	Knapp 1 Tafel	Knapp 1¾ Tafel	Wir haben Schokolade mit mindestens 85 Prozent Kakaoanteil im Haus, meistens sogar noch dunklere.
Dunkle Schokolade/ Bitterscho- kolade, 95 Prozent Kakaoanteil = 4 g Zucker auf 100 g	3 Tafeln	6 Tafeln	Das ist natürlich nur ein Beispiel, um zu verdeutlichen, wie wenig Zucker eigentlich in dunkler Schokolade steckt. Ein bis zwei Stücke reichen schon als Nascherei!
Gummi- bärchen = 74 g Zucker auf 100 g	7 Gummibärchen	Fast 15 Gummibärchen	Rund 150 g Zucker stecken in einer 200-Gramm-Tüte mit etwa 85 Gummibärchen. Das entspricht 1,7 g Zucker pro Gummibärchen.

Müsliriegel = bis zu 36 g Zucker auf 100 g	Etwas mehr als 1 Müsliriegel	Fast 3 Müsliriegel	Dass ein Müsliriegel (25 g) bis zu 9 g Zucker enthält, ist keine Seltenheit (zum Beispiel Corny, Schoko-Banane).
Trockenfrüchte-Mix/ getrocknete Datteln/ Sultaninen/ Superfruit-Beeren-Mix = bis zu 68 g Zucker auf 100 g	19 g Trockenfrüchte (eine kleine Kinderhand oder eine halbe Erwachsenenhand)	37 g Trockenfrüchte (zwei kleine Kinderhände oder eine Erwachsenenhand)	Getrocknete Früchte haben es in sich: Egal, ob es sich um Rosinen oder ein Mix aus getrockneten Superfrüchten handelt.
Fruchtjoghurt = bis zu 15 g Zucker auf 100 g	75 g Joghurt (das ist nicht mal ein kleiner Becher)	150 g Joghurt (entspricht einem kleinen Becher)	Schauen Sie auch bei Naturjoghurt genau auf die Zutatenliste. Eigentlich sollte Naturjoghurt etwa 4,5 g Zucker auf 100 g Joghurt enthalten – so viel Laktose steckt natürlicherweise in der Milch. Doch viele Naturjoghurts sind wesentlich süßer. Ein Grund: Manche Hersteller verwenden nicht nur Milch, sondern auch Milchtrockenmasse. Darin steckt mehr Zucker als in frischer Milch, der Joghurt schmeckt also süßer. Die Hersteller müssen Milchtrockenmasse – anders als zugesetzten Zucker – nicht in der Zutatenliste aufführen.
Apfelsaft = 10 g Zucker auf 100 ml	125 ml Apfelsaft	250 ml Apfelsaft	In Sachen Zuckergehalt sind Säfte im Allgemeinen leider nicht besser als Softdrinks.
Cola = 10 g Zucker auf 100 ml	125 ml Cola	250 ml Cola	Neben herkömmlich gesüßter Cola sind auch Brausen mit Süßstoffen im Handel erhältlich – diese sind aber nicht unbedingt gesünder.

