



**VOM GENUSS ZUM SCHOCK.** So richtig schlemmen ohne Reue? Geht, man muss nur wissen, wie. Schädlichen Zucker kann man gut durch gesündere Alternativen ersetzen, ohne beim Genuss Einbußen machen zu müssen.

**EIN  
SÜSSES  
LEBEN  
OHNE  
ZUCKER!**

Sie wollten es schon lange, haben es vielleicht auch schon versucht, aber ... Dann nehmen Sie doch gleich einen neuen Anlauf: **VERBANNEN SIE ZUCKER FÜR IMMER** aus Ihrem Leben. Das weiße Zeug macht nur dick und krank. Auf Süßes müssen Sie dabei überhaupt nicht verzichten. Es braucht nur ein bisschen Engagement. Wie, wo und warum, weiß unser Experte.

**D**a liegt sie, so schön golden verpackt und verführerisch, die vorvorletzte Schokokugel von Weihnachten. Gefüllt auch noch, herrlich! Aber nein, diesmal nicht! Pfui, weg, Gift! Wir wollten doch keinen Zucker mehr anrühren. Doch da zerreißt die Hand schon das Papier, der Mund geht wie automatisch auf. Schmeckt göttlich. Gleichzeitig meldet sich das schlechte Gewissen: Schon wieder versagt! Nein, so wird das nichts mit dem Zuckerverzicht, den man sich so dringend vorgenommen hat. Regel Nummer eins ist also: Sofort weg mit allem, was süß ist in diesem Haus! Sonst kann man gleich alle Hoffnung auf ein paar Kilo weniger fahren lassen und erntet beim nächsten Arztbesuch eventuell einen mahnenden Blick: „Na, auf die Zuckerverwerte könnten S' schon ein bisserl mehr achten!“ So wie es Markus Berndt erlebt hat. WOMAN-Leserinnen erinnern sich vielleicht noch an unser Interview mit dem ehemaligen IT-Manager, der vor neun Jahren völlig unbelastet zur Vorsorgeuntersuchung gegangen war und mit einer Schockdiagnose konfrontiert wurde: „Sie sind schwer zuckerkrank.“ Doch mit den Medikamenten, die der Arzt sofort verschrieb, wollte er gar nicht erst anfangen. „Ich schaff das so!“, war der damals 44-Jährige entschlossen. Und er hat es durchgezogen. Heute ist er nicht nur total fit, „ich werd auch immer jünger“, scherzt er. „Aber im Ernst: Unser Essen entscheidet zu einem Großteil, ob wir gesund oder krank sind.“ Größter Ernährungsfeind: Zucker, gemeinsam mit Weizen. „Wir nehmen fünf bis zehn Mal so viel zu uns, wie wir laut WHO sollten.“ Auch Kinder, was den Vater eines sechsjährigen Sohnes besonders bedrückt: „Da gibt es in dem Alter schon so dicke und welche, die ganz kaputte Zähne haben.“

Dass wir all das ohnehin wissen, schützt uns leider nicht vor Zuwiderhandeln. Einen der Hauptgründe sieht Markus Berndt nach wie vor in Unwissen und falschen Methoden, dem Zuckerkonsum beizukommen. „Lieber ersetzen statt drauf verzichten“ ist sein Lösungsansatz, und er weiß, wovon er spricht. Denn nach seinem Diabetes-Schock hat er seinen Job aufgegeben und sich nur mehr dem Ziel gewidmet, diese Welt ein wenig zuckerfreier zu machen. Er hat vieles ausprobiert, gekocht und gebacken, verworfen und von vorn angefangen. Hat Nahrungsmittel getestet, indem er seinen Zuckerspiegel vor und nach dem Verzehr maß, Vorträge gehalten, Seminare veranstaltet, Start-ups beraten. Zuletzt legte er sich ein Geschäft in Wien-Alsergrund mit Versandhandel



**EXPERTE.** Im Kampf gegen Diabetes eignete sich Markus Berndt, 53, viel Wissen in Sachen Ernährung an. Bücher mit Rezepten hat er im Eigenverlag publiziert. Und er informiert auf seinem Blog [diabetesade.com](http://diabetesade.com)

zu ([locaba.shop](http://locaba.shop)), in dem man gesunde, fertige Kuchen, aber auch Zutaten fürs Selberbacken bekommt. Von Tortenböden bis zu Zuckermischungen. Wenn Sie also wieder mal entschlossen sind, dem süßen Gift abzuschwören, dann lesen Sie unser Interview. Zuckerverzicht ist, auch weil man viel selbst organisieren muss, eine Challenge. Man sollte sie aber unbedingt annehmen.

### „ICH BIN SO WAS VON ÜBERZEUGT VON DEM, WAS ICH TUE!“

*Man weiß doch genau, wie schädlich Zucker ist. Und trotzdem ist es so schwer, darauf zu verzichten. Warum?*

**BERNDT:** Weil er schlicht und ergreifend süchtig macht. Er triggert das Belohnungszentrum im Gehirn genauso wie Nikotin, Alkohol oder Drogen. Bei Verzicht kommt es zu einem Entwöhnungsprozess mit den typischen Symptomen wie etwa Heißhunger.

*Aber manche schaffen es dann doch, ganz auf Zucker zu verzichten.*

**BERNDT:** Es gibt diese disziplinierten Leute, ja, aber das ist nur ein geringer Teil. Es geht auch nicht darum, kurzfristig kein Süßer mehr zu sein – nur langfristige Abstinenz bringt wirklich etwas.

*Und wie soll man das bitte schaffen?*

**BERNDT:** Von Verzicht zu sprechen, ist meiner Meinung nach schon mal der falsche Zugang. Da kommt man schnell in die Opferrolle, tut sich leid, das motiviert nicht. Ich bin dafür, ein ungesundes Süßungsmittel wie Haushaltszucker einfach gegen ein gesünderes wie etwa Erythrit auszutauschen. Man hat dann nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Ich esse jeden Tag einen Kuchen. Gebacken mit Erythrit, Nuss-, Mandel- oder Kokosmehl. Die Gewohnheiten müssen wir nicht verändern, nur die Philosophie dahinter.

*Und ein Zuckerjunkie gibt sich mit dem Ersatz zufrieden?*

**BERNDT:** Problemlos nach meiner Erfahrung. Erythrit, neben Xylit der bekannteste natürliche Zuckeraustauschstoff, hat eine sehr angenehme, unaufdringliche Süße. Und wenn man weiß, dass es null Kalorien hat, den Blutzucker nicht erhöht und zu keinen Heißhungerattacken führt, schmeckt es noch besser. Nehmen wir hingegen so ein extrem rasch verfügbares Kohlenhydrat



**NUR HER ZU MIR ...**  
 Oder lieber doch nicht? Zuckerwaren sind ungesund, auch wenn sie noch so bunt verführen wollen. Aber für viele „süße Dinger“ gibt es bereits gesündere Alternativen.

wie Zucker zu uns, kommt es zu einem starken Anstieg im Blut. Der Körper möchte die Glukose möglichst schnell aus dem Blutkreislauf heraus in die Zellen schleusen. Die Bauchspeicheldrüse schüttet dafür Insulin aus, das die Zellen aufschließt. Es heißt nicht zufällig auch Mast- oder Speicherhormon, denn es hemmt den Fettabbau. Zu viel Insulin sorgt für Gewichtszunahme, kann aber auf Dauer auch zu einer Insulin-Resistenz führen. Das ist dann die Eintrittskarte in die Diabetes-Erkrankung.

*Steigen da die Zahlen weiterhin an?*

**BERNDT:** Ja, natürlich, das wird auch nicht so schnell aufhören. Wir haben offiziell rund 800.000 Diabetiker Typ-2 in Österreich. Ich glaube jedoch, es sind weit mehr.

*Aber es wird doch so viel über gesunde Ernährung publiziert ...?*

**BERNDT:** Es ist trotzdem eine vergleichsweise kleine Gruppe, die sich damit beschäftigt. Die Werbeindustrie trägt das Ihre dazu bei. Da wird mit ausgewogener Ernährung geworben, nur weil beim Fast Food vielleicht ein Salatblatt und ein Gurkerl dabei sind. Und die Leute glauben das. Was wir zusätzlich weltweit erleben, ist der Anstieg der

„nichtalkoholischen Fettleber“ (NAFL). Die Leber wandelt Energieüberschüsse aus der Nahrung in Fett um, um sie besser speichern zu können. Angeblich ist schon jeder dritte Österreicher betroffen. Die NAFL kommt, wie schon der Name sagt, nicht vom Alkoholkonsum, sondern hauptsächlich von Haushalts- und Fruchtzucker, der Fructose.

*Früher hat man mal geglaubt, diese ist so gesund?*

**BERNDT:** Das Gegenteil stimmt. Aber die Menge an zugesetzter Fructose in Lebensmitteln steigt ständig. Wenn man darauf nicht achtet, häufig Convenience- und Fertigprodukte isst, kann man sich schnell eine Fettleber einhandeln.

*Und wenn ich gerne Obst mag?*

**BERNDT:** Die Dosis macht das Gift. Es ist ein großer Unterschied, ob ich einen Apfel esse oder Säfte trinke. Beim Apfel habe ich jede Menge Ballaststoffe drin, den muss ich kauen, einspeicheln, verdauen. Ich komme nie auf so eine Menge Fructose, wie sie in einem Glas Fruchtsaft oder einem Smoothie ist. >>

## VERSCHIEDENE ZUCKERARTEN

**Haben Sie den süßen Durchblick? Wir wollen Ihnen hier die einzelnen Zuckeralternativen mit ihren Eigenschaften kurz vorstellen.**

**Zuckeraustauschstoffe** wie Maltit, Mannit, Isomalt, Sorbit, Xylit oder Erythrit gehören zu den Zuckeralkoholen und sind natürlich vorkommende Kohlenhydrate, die dem Haushaltszucker in Struktur und Geschmack sehr ähneln. Sie haben weniger Kalorien als Zucker, Erythrit sogar null, und bedingen keine Insulinausschüttung. Nachteil ist, dass diese „Versüßer“ in höheren Dosen Blähungen und Durchfall auslösen können, mit Ausnahme von Erythrit. Hier gilt ein Gramm pro Kilo Körpergewicht als gut verträglich. Bei 70 Kilo also 70 Gramm pro Tag. Die Zuckeraustauschstoffe sind außerdem zahnfreundlich.

**Zu den Süßstoffen** zählen z. B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose. Diese Ersatzsüßen haben null Kalorien, schmecken aber anders als Zucker. Wie schädlich oder unschädlich sie sind, darüber sind sich Experten uneinig. Mal hieß es, einzelne Stoffe würden krebserregend sein oder dick machen, weil sie dem Körper Brennstoffzufuhr vortäuschen und den Insulinspiegel so durcheinanderbringen. Heißhungerattacken sind die Folge. Wirklich bewiesen scheint das nicht zu sein. Süßstoffe sind allerdings auf jeden Fall reine Chemie.

**Honig** hat zwar ein paar gute Inhaltsstoffe, ist aber die Insulinausschüttung betreffend nicht gesünder als Zucker. Ebenso Agavendicksaft, Ahornsirup und Ähnliches.

**Kokosblütenzucker** ist voller Mineralstoffe und Vitamine und triggert Insulin auf jeden Fall weniger als Haushaltszucker. Viel weniger Kalorien als dieser hat er allerdings nicht.

**Stevia** wird aus der Stevia-Pflanze, dem Honigkraut, gewonnen und industriell verarbeitet. Es süßt 300 Mal so stark wie Zucker, hat viel weniger Kalorien, allerdings einen bitteren Nachgeschmack. Es wird in der Nahrungsmittelproduktion daher gern mit anderen Süßungsmitteln gemischt.

» Diese frisch gepressten Säfte in Geschäften und Kaufhäusern sind also nicht zu empfehlen?

**BERNDT:** Nein, nicht wirklich. Wenn, dann nur in Maßen. Für 250 ml Orangensaft braucht man drei Orangen. Alles, was flüssig ist, kommt noch schneller ins System. Das war auch einer meiner Kardinalfehler, bevor ich die Diabetes-Diagnose erhalten habe. Ich habe Unmengen an Traubensaft vom Bauern getrunken, in der Meinung, das tue mir gut.

*Und schaffen Sie es heute, das von der WHO vorgegebene Limit von 25 Gramm Zucker (etwa sechs Teelöffel) pro Tag einzuhalten?*

**BERNDT:** Ja, aber es ist eben meiner Obstliebe wegen auch nicht leicht. Ein Apfel hat je nach Sorte pro 100 Gramm zwischen zehn und zwölf Gramm an Fruchtzucker. Studien sagen, dass ein durchschnittlicher Verbraucher in etwa 80 Prozent des täglich aufgenommenen Zuckers über versteckte Quellen konsumiert. Enorme Mengen, die teils unter kreativen Namensbezeichnungen versteckt werden, wie verschiedene Sirupartien, Glukose, Milchzucker oder Fruchtzucker und so weiter. Das süße Gift ist ja wirklich überall drin: in der Naturbuttermilch, im Brot, im Ketchup, in der Tiefkühlpizza, im Gurkenglas und in diversen Konserven. Da sollte man sich die Mühe machen und bei den Inhaltsstoffen nachschauen. Müsli nicht zu vergessen! Müslis sind häufig wahre Zuckerbomben, und man glaubt, sie seien so gesund!

*Irgendwie wird einem nach und nach doch alles verleidet ...*

**BERNDT:** Man muss nur nach Alternativen suchen. Da gibt es etwa ein Granola von Tulipans, einem Start-up, das bei „2 Minuten 2 Millionen“ einen Investor gefunden hat. Die haben auch einen herrlichen Haselnuss-Schoko-Aufstrich als Nutella-Ersatz, den man mit ruhi-



### SCHNELLE TIPPS GEGEN DEN SÜSSEN HUNGER

**Eine Heißhungerattacke auf Schoki und Co. dauert maximal 15 Minuten. So können Sie versuchen, diese kritische Zeit zu überstehen.**

**Ersatz.** Ein paar Tropfen Vanille- oder Kakao-Öl auf ein Taschentuch träufeln und daran riechen. Das kurbelt die Serotoninproduktion im Gehirn auch ein bisschen an, und vielleicht lässt es sich ja täuschen und ablenken.

**Täuschung.** Bitterstoffe sind ebenfalls für Ablenkungsmanöver gut. Gibt es als Tropfen oder auch Mundsprays in der Apotheke und in Drogerien.

**Ablenkung.** Kaugummi kauen, am besten Pfefferminz. Der starke Geschmack kann die Gier auf Süßes meist mildern. Auch Zähneputzen soll helfen. Das vermittelt den grauen Zellen die Botschaft: Schluss mit Essen.

**Erholung.** Dient der Griff in die Naschlade der Entspannung? Dann probieren Sie es mal mit Alternativen wie Musik, einem Bad oder Kuscheln – mit wem auch immer.

**Brainwork.** Intensive Denkarbeit lenkt ab. Wie wäre es mit einem Sudoku, Kreuzworträtsel oder Quiz?

gem Gewissen naschen kann. Das Granola gibt es sogar schon in Supermärkten.

*Guter Tipp. Aber sonst gibt es dort nicht allzu viel mit Erythrit oder Xylit, also Birkenzucker, fertig zu kaufen. Warum eigentlich nicht?*

**BERNDT:** Ich habe einige Gespräche mit Lebensmittelketten geführt und bin grad in Endverhandlungen, dass meine zuckerfreien Backwaren in die Tiefkühlregale kommen. Aber ja, das Problem ist einerseits, dass Haushaltszucker ein extrem billiger Rohstoff und Geschmacksverstärker ist. Zuckeraustauschstoffe sind teurer in der

Herstellung, und die Gewinnspanne wäre nie so groß, selbst wenn man die gesünderen Produkte etwas teurer anbieten würde. Die zweite Hürde ist, dass sich im klassischen Lebensmittelhandel noch zu wenige auskennen. Wie setze ich Erythrit und Co. richtig ein? Das Backverhalten dieser Süßungsmittel ist zum Beispiel anders. Oder auch: Was sind überhaupt die Unterschiede zwischen künstlich hergestellten Süßstoffen wie Aspartam und Zuckeraustauschstoffen.

*Süßstoffe werden von vielen ja für gefährlich gehalten. Es gibt die Sorge, dass sie krebserregend sind. Was ist da dran?*

**BERNDT:** Da gibt es viele kontroverse Debatten darüber. Es hieß auch mal, dass sie dem Körper Süße vortäuschen, den Insulinspiegel durcheinanderbringen und für Heißhunger und Gewichtszunahme sorgen. Ich persönlich halte Süßstoffe für bedeutend weniger gefährlich als Haushaltszucker. Solange man nicht Unmengen in sich hineinfuttert oder trinkt. Und Zuckeraustauschstoffe sind überhaupt nicht schädlich. Erythrit kommt ja in natürlicher Form auch in Obst vor, in Melonen und Trauben etwa. Gewonnen wird es durch Fermentierung aus Maisstärke. Diese sogenannten Polyole, zu denen auch Maltit oder Sorbit zählen, haben nur einen Nachteil: Wenn man zu viel erwischt, können sie blähend bis abführend wirken.

## DIE GEFAHREN VON ZUCKER

**Haushaltszucker, auch Saccharose, bringt dem Körper leere Kalorien, kann dick, krank und vor allem auch süchtig machen.**

**Übergewicht.** Durch Zucker nimmt man zu. Besonders Fructose verstärkt auch noch das Hungergefühl.

**Diabetes Typ 2.** Je mehr Zucker, desto mehr Insulin kommt zum Einsatz. Das Masthormon ist hauptsächlich für die Gewichtszunahme verantwortlich. Bei einem Übermaß kann es zu einer Insulinresistenz und damit zu Diabetes Typ 2 kommen.

**Fettleber.** Auch sie kann eine Folge hohen Zuckerkonsums sein, ebenso wie Herzkrankheiten. Entzündungen und Übergewicht, die in Zusammenhang mit dem süßen Gift stehen, können diese verursachen.

**Karies und Parodontose.** Unsere Zähne mögen Zucker gar nicht. Auch das Hautbild kann leiden.

**Weniger Energie.** Nach einem Hochgefühl, gepaart mit Glückshormonen, kommt das Tief. Man fühlt sich schlapp, möchte sich erst mal hinlegen. Ein stark variierender Blutzuckerspiegel könnte sogar für Depressionen verantwortlich sein. Hier wird intensiv geforscht.



*Man sollte vielleicht schon in der Volksschule etwas über die richtige Ernährung lernen ...*

**BERNDT:** Das ist das, was ich immer sage. Ich wollte ja in der Schule mit den Kindern gesunde Kekse backen. Der Lockdown kam dazwischen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Große Veränderungen sind jedoch schwer. Wie heißt es so schön: Never change a running system. Die Leute kaufen die

ungesunden Sachen, werden krank, gehen zum Arzt, brauchen Medikamente, kommen ins Spital – das rennt ja alles. Wer bitte sollte da aus reinem Idealismus etwas ändern, auf seine Marge verzichten? Aaaber ... Und jetzt rücke ich mit einer tollen News heraus: Ein neuer Zucker namens Allulose wird voraussichtlich noch im ersten Quartal des nächsten Jahres von der EU zugelassen. *Und was kann der?*

**BERNDT:** Alles. Das ist ein richtiger Zucker sozusagen, aus der Zuckerrübe gewonnen, mit hoher Süßkraft, aber ohne Kalorien. Eine große deutsche Lebensmittelfirma hat den entwickelt. Er kann als Sirup und in kristalliner Form eingesetzt werden. Also für Lebensmittel und Getränke. Und da die Herstellung nicht um so viel teurer ist als jene von Haushaltszucker, könnten ab 2022 tatsächlich viele Produkte, auch im Supermarkt, gesünder sein.

*Gibt es da schon Erfahrung?*

**BERNDT:** Ja, in Asien zum Beispiel ist Allulose schon lang zugelassen. Ich bin ja mit meiner Firma auch in Singapur und bin dabei, meine ganzen Produkte darauf umzustellen. Singapur deshalb, weil ein Schulfreund von mir dorthin ausgewandert ist. Er ist einer der Top-Gastronomen.

*Das mit der Allulose klingt ja spannend. Aber muss man wirklich immer ganz auf die gewohnte Schoko verzichten? Hin und wieder ein kleines Stückchen ...*

**BERNDT:** Wenn's ginge, wäre dagegen nichts zu sagen ... Aber ist es nicht so, dass aus einem Stückchen schnell zwei Rippen werden und dann die ganze Tafel? Zucker macht, wie gesagt, süchtig. Deswegen würde ich ganz die Finger davon lassen und schauen, dass ich immer etwas gesünderes Süßes zur Verfügung habe. Es befriedigt den Süßhunger, glauben Sie mir.

*Vor zehn Jahren hätten Sie auch noch nicht geahnt, wo das Leben Sie hinführt. Der Schock hatte doch auch sein Gutes!*

**BERNDT:** Ja, ich bin auch so was von überzeugt von dem, was ich da tue. Weil ich die positiven Aspekte tagtäglich miterlebe. Ich werde immer jünger, komm mir mit bald 54 fit wie mit 30 vor. Ich hab keine Magenprobleme mehr und kein Sodbrennen. Mir fehlt es dabei an nichts, ich hab nie das Gefühl, dass ich auf etwas verzichte. Sonst hätte ich es auch nicht durchgehalten.

MIRIAM BERGER ■

Die digestive Toleranz von Erythrit ist allerdings doppelt so hoch wie die von Xylit, also Birkenzucker, und noch mal um einiges höher als etwa die von Sorbit. (Siehe auch Kasten rechts.)

*Und Stevia, das Honigkraut?*

**BERNDT:** Das ist okay, nur mögen es viele nicht, weil es einen bitteren Nachgeschmack hat. Deshalb wird es von der Lebensmittelindustrie oft mit anderen Süßungsmitteln gemischt.

*Tatsache ist, dass man sich die gesunden Produkte mühsam zusammensuchen muss, oder?*

**BERNDT:** Ja, im Internet gibt es fast alles, von Gummibärchen bis zur Schoko mit Erythrit, etwa von Zotter. Aber man muss sich organisieren. Viel selber backen und fabrizieren. Da habe ich übrigens ein tolles, einfaches Rezept für eine Marmelade. Die hat nur die Kalorien der Frucht. Da kann man sich ohne schlechtes Gewissen Marmeladebrötchen gönnen, natürlich aus weizenfreiem Vollkorngetreide. *(schmunzelt)*

*Bitte verraten!*

**BERNDT:** Ein Kilogramm Frucht, am besten Marillen (können auch tiefgekühlt sein). Nektarinen schmecken ebenfalls gut. Dazu 230 Gramm Erythrit, circa 2,5 Tl Agar-Agar und den Saft einer halben Zitrone. Das Ganze aufkochen lassen, immer wieder umrühren, dann 30 Minuten köcheln lassen. In sterile Gläser füllen, zuschrauben, am Kopf stellen und auskühlen lassen. Die Marmelade schmeckt herrlich, und man kann damit vieles süßen.

*Das probieren wir sicher! Man muss ja schon sagen, dass fertige, gesunde Produkte oft ganz schön teuer sind.*

**BERNDT:** Ja, aber was ist das im Vergleich zu den Kosten, die entstehen, wenn man durch ungesunde Ernährung dick und krank wird? Die Zahngesundheit haben wir noch gar nicht angesprochen. Erythrit, Xylit und Konsorten schaden auch in dieser Hinsicht keineswegs, im Gegensatz zu Zucker, der Karies auslöst. Schon kleine Kinder haben schlechte Zähne, vom Übergewicht ganz zu schweigen. Ich sehe das mit eigenen Augen, weil ich selbst einen Sohn in der Volksschule habe. Diese Geiz-ist-geil-Mentalität, alles billig, billig, billig, bringt uns alle um. Nur die Pharmaindustrie freut sich.