

# 10 Tipps für einen adäquaten Zuckerkonsum:



- 1 Fertigprodukte adé!** – Zugesetzter Zucker in herzhaften Fertiggerichten? Und zwar nicht wenig! Versuche Fertiggerichte so gut es geht zu meiden und greife lieber selbst zum Kochlöffel! Auch wenn ein Produkt nicht nach Süßigkeit aussieht, versteckt sich oft eine Menge an Zucker darin. Stress & wenig Zeit ist übrigens keine Ausrede – Stichwort Meal Prep!
- 2 Würzen statt Süßen!** – Zimt, Vanille, Kardamom & Co. Viele dieser Gewürze sind in Süßspeisen vorhanden. Würze Deine Mahlzeiten lieber mit exotischen Aromen, statt zu raffiniertem Zucker zu greifen!
- 3 No sugar = no Problem!** – Ja, tatsächlich ist die strikte Verteufelung von Zucker auch nicht Sinn der Sache. Gerade wenn lange Arbeitstage, intensive Sporteinheiten oder anstrengende Lerntage anstehen, solltest Du Deinem Gehirn & Körper so viel Zucker wie nötig liefern. Packe Dir an solchen Tagen also gerne mal eine Banane, einen Nussriegel oder einen Blend von 1A Reinstoffe mehr ein.
- 4 Saftschorle statt purem Saft!** – Gerade in Getränken kann sehr viel Zucker versteckt sein. Versuche ungesüßte Getränke, wie Tee & Wasser zu trinken. Wenn Fruchtsäfte für Dich unverzichtbar sind, verbiete sie Dir nicht, sondern trinke mit Mineralwasser verdünnte Saftschorlen (1:3).
- 5 Süße Pre-Workout Snacks!** – Wer kennt es nicht: den Hungerast vor dem Training. Gerade in diesen Momenten ist es sinnvoll, auf Lebensmittel zurückzugreifen, die Dir schnell & effektiv Energie für die bevorstehende Sporteinheit liefern. Beispiele dafür sind Energy Balls, Trockenfrüchte oder der Banana Strawberry Blend von 1A Reinstoffe.
- 6 Herzhafte Snacks!** – Nicht selten verbindet man mit kleinen Zwischenmahlzeiten einen Müsliriegel, ein Stück Kuchen oder einen Fruchtjoghurt. Greife vermehrt auch zu herzhaften Snacks, wie z.B. Gemüse & Hummus, einem Käse-Vollkornbrot oder einer Handvoll Nüssen.
- 7 Versteckte Zuckerfallen!** – Oftmals greift man unbewusst zu zuckerhaltigen Lebensmitteln. Achte beim nächsten Einkauf auf die Zutatenliste und schnappe Dir z.B. statt Apfelmus lieber ungesüßtes Apfelmarmelade!
- 8 Kuchen-Liebhaber aufgepasst!** – Kaffee & Kuchen sind für Dich der größte Genuss? Dann behalte Dir Deine Routine bei und backe dafür selbst Deinen Kuchen. Im Gegensatz zum Kuchen vom Lieblingsbäcker um die Ecke, kannst Du den Zuckergehalt eines selbstgebackenen Kuchens nämlich regulieren (und reduzieren)!
- 9 Sugar keeps you running!** – Gerade bei lang andauernden Sportarten, wie z.B. Triathlon, Marathon oder auch Spielsportarten wie Fußball, hält Dich eine kleine Zuckerezufuhr während der Einheit oder in kurzen Pausen dazwischen fit. Pro Tipp: Besonders die Kombination von verschiedenen Kohlenhydraten (wie z.B. Fructose & Glucose) liefert Dir schnell verfügbare Energie!  
  
(Vejo Fun Fact: Wusstest Du, dass Profiritriathleten wie Patrick Lange, während eines knapp 8-stündigen Wettkampfes, ca. 10.000 kcal durch Gele, Riegel & Getränke zu sich nehmen?)
- 10 Genieße Zucker bewusst!** – Keiner verlangt von Dir, Zucker komplett zu meiden. Versuche jedoch, wenn Du etwas Süßes isst, dies bewusst zu tun. Lege Dir ein Stück Schokolade auf den Teller, schneide Obst auf oder genieße ein Stück Kuchen ganz bewusst!