

HEYNE <

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

Für Emil und Amelie

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung: Zwei Tage, an denen sich alles änderte	17
1. Warum es sich lohnt, Ihr Kind zuckerfrei zu ernähren	23
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
2. Wie Konzerne unsere Kinder krank machen	83
»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
 3. Fette Irrtümer: Tschüss Ernährungsmythen!	141
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
 4. Warenkunde: Zucker ist nicht gleich Zucker	187
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
Schokoaustrich	231
Säfte, Limonaden und Softdrinks	232
5. Überleben im Zuckerdschungel	235
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
6. Rezepte – zuckerfrei von Anfang an	283
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
Zucchiniispaghetti 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

Anhang	329
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 Fertiglebensmitteln 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.¹ 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,² 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 Abendbrottisch 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-