

■ **HANNAH FREY: „ZUCKERFREI – DIE 40 TAGE CHALLENGE“.**
GU VERLAG 2017. ISBN 9783833859342

Nicht nur in der Fastenzeit wird uns immer wieder bewusst gemacht, dass Zucker als ungesund, wenn nicht sogar als Gift, angesehen werden sollte. Doch Zucker wirklich strikt aus seiner Ernährung zu streichen ist nicht so leicht wie man annehmen möchte. In vielen, vor allem industriell hergestellten „convenience-Produkten“, stecken Zuckerportionen, wie beispielsweise in Salatdressings oder in Gewürzgurken aus dem Glas.

Hannah Frey, Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin aus Hamburg, hat jedoch ein Buch für den Einstieg in das zuckerfreie Leben herausgebracht: „Zuckerfrei – Die 40 Tage Challenge“



erklärt im vorderen Teil des Buchs einfach, aber sehr genau, als was Zucker „verkleidet“ sein kann und was dieser mit uns macht. Ebenso gibt sie Tipps, wie man die 40 Tage gut durchhält und erläutert das 2 Phasen Konzept des Buchs: So sind die ersten 30 Tage die sogenannte „Reset-Phase“ bei der es um einen „richtigen Cut“ der Gewohnheiten geht und man nicht nur auf Zucker und alternative Süßungsmittel verzichten soll, sondern auch auf stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln, Mais oder Kürbis. Die meisten Getreide sind hierbei auch nicht „erlaubt“, aber bestimmtes Obst ist dafür im Ernährungsplan enthalten. Die letzten 10 Tage sind die „Restart-Phase“ und hier sind unter anderem auch wieder Vollkornprodukte wie Nudeln oder das stärkehaltige Gemüse erlaubt.

Das klingt vielleicht im ersten Moment relativ hart, aber wenn man den Schritt wagt geht es leichter als man denken möchte und nach einer kurzen Entzugsphase fühlt man sich, neben vielen anderen positiven Veränderungen, energiegeladener und wacher.

In dem Buch, welches im Gräfe und Unzer Verlag erschienen ist, findet man eine sehr große Anzahl an schmackhaften und einfachen Rezepten, womit einem der Schritt aus der Komfortzone und hin in ein zuckerfreies Leben genussvoll und leicht gestaltet wird.

Marlene Kersten, Wien