

DAMON GAMEAU

DAS BUCH ZUM FILM  
»A DEFINITE  
MUST-SEE!«  
JAMIE OLIVER



**VOLL VERZUCKERT**  
THAT **Sugar** BOOK

WIE UNS DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE  
DICK MACHT UND FÜR DUMM VERKAUFT  
WEGE AUS DER ZUCKERFALLE

Gräfe und Unzer

# INHALT



VORWORT..... 6  
EINLEITUNG..... 8



SCHLUSSWORT/EPILOG..... 229  
BIBLIOGRAFIE..... 235  
REGISTER..... 236



## »WIR HABEN EINEN FAUSTISCHEN PAKT MIT DEM ZUCKER GESCHLOSSEN: AUF EINEN KURZEN GENUSS FOLGT DIE NICHT ENDEN WOLLENDE TRAGÖDIE.«

DAVID WOLFE, ERNÄHRUNGSEXPERTE

### MEINE GESCHICHTE

Als ich ein Baby war, in den späten Siebzigerjahren, war ein gewisses Johannisbeergetränk extrem populär. Laut Fernsehwerbung steckte viel Vitamin C drin, das die Entwicklung starker, gesunder Kinder fördert. Meine liebe Mama schenkte diesen Ernährungsratschlägen Glauben – selbst die Vereinigung stillender Mütter empfahl solche Getränke für Kinder – und schüttete es in mich hinein wie Kühlflüssigkeit in einen heißgelaufenen Motor. Das Fruchtsaftgetränk mag auch Spuren von Vitamin C enthalten haben, ganz sicher aber enthielt es jede Menge Zucker. Und so hatte ich im zarten Alter von vier Jahren eine sehr unangenehme Begegnung mit dem Zahnarzt, der mir fünf Milchzähne ziehen musste.

Dann kamen meine bleibenden Zähne, und wie ein gedemütigter Held schienen sie es auf Rache abgesehen zu haben. Als erwarteten sie nichts anderes, als ununterbrochen von Johannisbeerlimonade umspült zu werden, wurden sie gigantisch und umgaben sich mit einer massiven Schicht Zahnschmelz. Sie ragten aus meinem Gesicht wie zwei Eisberge aus dem Polarmeer. Schulkameraden schlugen kichernd vor, wir sollten Filme darauf projizieren oder sie als Wintersportparadies nutzen.

Trotz dieser Sticheleien fraßen sich meine Hauer durch die gesamte Bandbreite zuckriger Lebensmittel. In den folgenden zwanzig Jahren entwickelte ich (auch dank fortschrittlicher Zahnmedizin) nicht nur einen, sondern gleich zwei riesige »süße Zähne«, die mir den Weg wiesen (auch nachts, da sie das Licht reflektierten). Ich trank täglich eine oder zwei Dosen Cola (am liebsten die mit Vanillegeschmack). Ich verdrückte päckchenweise Schokokekse, schüttete süße Trinkjoghurts in mich hinein, überhäufte meine Frühstücksflocken mit Zucker und futterte am Schulkiosk unzählbare Mengen Erdnussriegel. Ich möchte keinesfalls meine Eltern in ein schlechtes Licht rücken. Es war die Zeit, als überall vor den Gefahren fettreicher Ernährung gewarnt wurde. Als gesund galt, was fettarm war. Die Zuckerlawine rollte in vollem Lauf unaufhaltsam den Berg hinab und auf die ahnungslosen Dorfbewohner zu.

## MEINE ERNÄHRUNG WÄHREND DES EXPERIMENTS



Das gesamte Team wartete freudig und mit einem Fünkchen Sadomasochismus auf die Auswirkungen des Experiments auf meinen Körper.

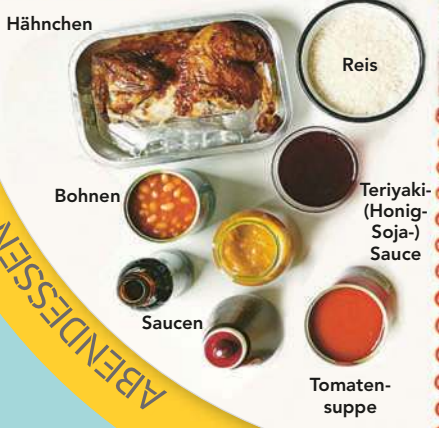
SNACKS



FRÜHSTÜCK



ABENDESSEN



MITTAGESSEN



## WIE FRUKTOSE DEM SCHEINWERFERLICHT AUSWEICHT

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum die problematischen Auswirkungen von Fruktose erst heute genauer unter die Lupe genommen werden.

Zum einen stammt Fruktose aus Obst – und wir alle wissen doch, dass Obst so gesund ist. Das mag stimmen, wenn man es in Maßen genießt, etwa einige Beeren hier und da. Wenn wir jedoch die Leber mit Fruktose fluten, indem wir Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke oder verarbeitete Lebensmittel zu uns nehmen, dann sieht die Sache völlig anders aus.

Der zweite Grund ist ein wenig komplizierter. Kohlenhydrate werden häufig nach ihrer chemischen Struktur in »einfache Kohlenhydrate« und »komplexe Kohlenhydrate« unterschieden. Einfache Kohlenhydrate sind Moleküle mit einem oder zwei Zuckermolekülen wie Fruktose und Glukose. Komplexe Kohlenhydrate können aus Ketten mit mehreren tausend Zuckermolekülen bestehen. Unser Körper braucht daher länger, um sie aufzuspalten. Sie kommen in Gemüse und Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen vor und sind aus Sicht der Ernährungswissenschaft wesentlich besser.

Anfang der 1980er-Jahre wurde der Glykämische Index (auch Glyx oder GI) entwickelt, damit wir besser verstehen, wie schnell jeweils verschiedene Kohlenhydrate verdaut und in Blutzucker umgewandelt werden können (den unsere Zellen dann zur Energiegewinnung nutzen). Der Index funktioniert wie ein Lebensmittel-Rating. Lebensmittel, die sich schnell in Blutzucker umwandeln lassen (und eine hohe Insulinausschüttung verursachen), haben einen hohen GI: In der Skala von 1 bis 100 hat Weißbrot einen Wert von 95, weißer Reis 89 und Instant-Haferflocken 83. Es wird empfohlen, diese Arten von Lebensmitteln zu meiden. (Wir erinnern uns: Ein Hochschnellen des Insulinwerts hält das Fett in den Zellen, sodass diese Lebensmittel indirekt dick machen.)

Lebensmittel, die langsamer in Blutzucker umgewandelt werden und daher in der Theorie weniger ruppig mit unserem Stoffwechsel umspringen, haben einen niedrigeren GI. Beispielsweise Kichererbsen (10), Äpfel (39) und Eiscreme (36). Jawohl, Eiscreme! Dabei ist zu beachten, dass das Vorhandensein von Fett oder Eiweiß (Proteinen) in einem Lebensmittel den GI-Wert senkt. Da sich Fett nicht unmittelbar auf den Blutzuckerspiegel auswirkt, haben fetthaltige Lebensmittel einen geringeren Indexwert. Auf der Grundlage dieses Systems wurden Kohlenhydrate in »gute« und »schlechte« eingeteilt, und viele Ernährungs- und Gesundheitsexperten haben diese Methode übernommen.

Eigenartigerweise haben zuckerhaltige Lebensmittel einen relativ niedrigen GI. Kristallzucker hat einen geringeren Glyx-Wert als Kartoffeln oder Weißbrot. Der GI von Eiscreme ist 36, der von Erbsen 51. Will man uns weismachen, dass Eiscreme eine bessere Wahl sei als Steak mit Kartoffelbrei?



Der Grund dafür ist Fruktose. Fruktose hat einen GI von etwa 19, was unglaublich niedrig ist. Tatsächlich wurde sie eine Zeit lang besonders für Diabetiker empfohlen. In den frühen 1980er-Jahren schrieb der Diabetologe John Bantle im *New England Journal of Medicine*, Fruktose sei möglicherweise das gesündeste aller Kohlenhydrate, und meinte: »Wir sehen keinen Grund, warum Diabetiker auf Lebensmittel mit Saccharose (Kristallzucker) verzichten sollten.«

Wenn Sie das Kapitel »Wie ich vom Zucker eine Fettleber bekam« (Seiten 109–110) bewältigt haben, ohne in Tiefschlaf zu verfallen, wissen Sie noch, dass nur sehr wenig Fruktose im Blutkreislauf landet; vielmehr wird sie von der Leber absorbiert und in Fett umgewandelt. Bei Kristallzucker oder Glukose-Fruktose-Sirup (Maissirup) ist der Glyx-Index also niedrig, weil die Fruktose keinen Anstieg der Blutzuckerwerte verursacht – stattdessen aber anderswo ihr Unwesen treibt! Die Fruktose ist nicht im Blut, Leute, sie ist in der Leber.

Dieser Zusammenhang wurde erst in jüngster Zeit deutlich, und Sie können sehen, warum Lady Fruktose in den vergangenen 35 Jahren unbegrenzten Zutritt zur großen Welt-Zuckerparty bekam. Aber die Party ist vorbei. Zeit zum Schlafengehen!



Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)
WEISSBROT	95
WEISSER REIS	89
KICHERERBSEN	10
FRUKTOSE	19

Der Glykämische Index bewertet Lebensmittel von 0 bis 100. Der Wert gibt an, wie schnell ein Lebensmittel in Blutzucker umgewandelt wird (und dadurch den Insulinspiegel in die Höhe treibt).

## WEISSE BUTTERBOHNEN MIT ROSMARIN

FÜR 2 PERSONEN

20 g Butter

1 EL fein gehackte  
Rosmarinblätter

1 Dose (400 g) weiße  
Bohnen, Sorte nach Belieben

1 großzügige Prise Salz

**So einfach und köstlich. Wunderbar als Frühstücksbeilage oder Snack im Lauf des Tages.**

Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen. Zuerst den Rosmarin in die Pfanne geben, dann die Bohnen. Die Bohnen einige Minuten in der Pfanne dünsten.

Bohnen salzen, dann gerade so viel Wasser angießen, dass sie knapp davon bedeckt sind. Bohnen köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist, dabei hin und wieder mit einem Holzlöffel umrühren und einen Teil der Bohnen kräftig zerdrücken, die anderen Bohnen ganz lassen.

Einfach mit ein wenig frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren. Als Frühstück noch mit einem pochierten Ei krönen und etwas Avocado dazu reichen.

## HERZENSGLÜCK KOKOS-HÄHNCHEN-PASTETE

ERGIBT ETWA 600 G

500 g Hähnchenleber

Salz

100 g Butter, plus etwas  
Butter zum Anbraten

3 EL Kokosöl

1 EL Apfelessig

**Mit Möhren- und Gurkensticks genießen – statt mit Kräckern.**

Etwas Butter in einer kleinen Pfanne (Ø 22 cm) auf mittlerer Stufe zerlassen. Hähnchenleber leicht salzen und in der heißen Butter medium braten (sie sollte im Kern rosa sein).

Leber in den Mixer geben, 100 g Butter und das Kokosöl zufügen.

Warten, bis die Butter von der noch warmen Leber flüssig geworden ist.

Essig dazugeben und durchmischen. In einer Schüssel abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**Tipp:** Damit sich die Leberpastete nicht zu schnell verfärbt, am besten in einem luftdicht verschließbaren Edelstahlbehälter aufbewahren.

**Hinweis:** Die Pastete hält sich im Kühlschrank 1 Woche.



## AVOCADO-DIP

Das Fruchtfleisch von 2 Avocados mit einer Gabel zerdrücken. 1 entkernte, klein gewürfelte Tomate, 1-2 EL fein gewürfelte rote Zwiebel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1-2 EL Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Gemüsesticks servieren.

## ZAZIKI

2 Minigurken längs halbieren und entkernen. Gurken über einer Schüssel in ein Sieb raspeln, salzen, 10 Minuten ziehen lassen. Kalt abbrausen, abtropfen lassen. Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Gurken in einer Schüssel mit 375 g griechischem Naturjoghurt (10%), 1 kleinen Handvoll fein gehackter Minze, 1-2 zerdrückten Knoblauchzehen und 1-2 EL Zitronensaft mischen. Mit Gemüsesticks servieren.

## SCHNELLE SNACKS

Genial, wenn der Heißhunger auf Zucker kommt: 1 Handvoll Mandel-, Wal- oder Macadamianusskerne.

Selleriesticks mit Mandelmus.

✓ **EIN SCHAUSPIELER**  
✓ **40 TEELÖFFEL ZUCKER**  
✓ **60 TAGE**  
✓ **EIN EXPERIMENT**

Begleiten Sie Damon Gameau bei seiner Challenge: 60 Tage lang isst er umgerechnet täglich 40 Teelöffel Zucker ausschließlich in Form vermeintlich gesunder Lebensmittel. Dabei geht er dessen Auswirkungen und allen wichtigen Fragen rund ums Thema nach.

*Voll verzuckert – That Sugar Book* nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der süßen Sucht. Es dokumentiert spannend und unterhaltsam, wie uns die Nahrungsmittelindustrie systematisch hinters Licht führt und uns dick und krank macht. Allen, die wieder gesund werden oder einfach nur ihr Wohlbefinden steigern wollen, zeigt Damon Gameau u.a. mit über 40 tollen Rezepten Wege aus der Zuckerfalle auf.

**DIESES BUCH WIRD SIE ANDERS ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG DENKEN LASSEN UND IHR LEBEN VERÄNDERN!**

[www.graefundunzer-verlag.de](http://www.graefundunzer-verlag.de)

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-5176-6



9 783833 851766

€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]