



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Der neue Ernährungstrend heißt Clean Eating: Hier ist alles erlaubt, solange es natürlich und ohne Zusatzstoffe ist. So wird Essen wieder gesund, kochen macht wieder Spaß, und das Abnehmen fällt ganz leicht! Dörte und Jesko Wilke zeigen Schritt für Schritt, wie die dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt. Mit vielen praktischen Tipps und leckeren Rezepten.

### *Autoren*

Die Journalistin Dörte Wilke ist Expertin für gesunde Ernährung. Seit 1995 leitet sie das Ressort »Food« bei der Zeitschrift FIT FOR FUN. Bereits zweimal wurde sie mit dem renommierten Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet. Jesko Wilke ist freier Journalist und Autor mit dem thematischen Schwerpunkt Gesundheit und Ernährung. Zusammen schrieben sie schon zahlreiche Bücher, u. a. *Die neue Fit For FUN-Diät*. Sie leben gemeinsam in der Nähe von Hamburg.

Dörte und Jesko Wilke

# Clean Eating

Der 21-Tages-Plan


GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe April 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2016 der Originalausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Abbildungen: Alle Fotos von den Autoren

Redaktion: Birthe Katt

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck

MZ · Herstellung: cb

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17618-2

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>SO GEHT CLEAN EATING.....</b>	<b>13</b>
Unsere sieben Clean-Eating-Basics .....	15
Dein Vorratsschrank wird clean.....	31
Welcher Ernährungstyp bist du?.....	37
Zusatzstoffe – nein danke! .....	46
Clean mit den richtigen Labels und Siegeln .....	72
Der Clean-Eating-Lebensmittel-Check .....	89
Superfoods .....	140
Lebensmittelunverträglichkeit: Trend oder Epidemie?.....	149
Clean Basics: Selber machen statt kaufen!.....	154
Der große Saisonkalender .....	171
<b>DIE 21-TAGE-CLEAN-EATING-EXPERIENCE .....</b>	<b>209</b>
Detox-Tipps: So hilfst du deinem Körper bei der Umstellung .....	211
Clean Eating – Mit Rezepten für 21 Tage .....	216
Zehn Zwischenmahlzeiten zum Aussuchen .....	292
Clean Living: Entrümpele dein Leben! .....	294
Clean Sports: Mach dich fit! .....	303
Literatur und Links .....	317
Register .....	319



# Vorwort

Clean Eating bedeutet, sich »sauber«, also von naturbelassenen Lebensmitteln, zu ernähren. Das Geniale an Clean Eating: Es ist konsequent, aber nicht dogmatisch. Ob du Veganer, Allesesser oder Flexitarier bist, spielt keine Rolle, denn beim Clean Eating kommt es allein auf die Qualität der Lebensmittel an. Das bedeutet: Produkte, die mit künstlichen Aromen, Konservierungs- und Farbstoffen oder anderen fragwürdigen Zusatzstoffen der Lebensmittelindustrie hergestellt wurden, sind beim Clean Eating tabu – so einfach ist das! Vor allem aber kann Clean Eating eine sinnvolle Hilfestellung sein, sich im heutigen Ernährungdschungel besser zurechtzufinden. Denn viele sind verunsichert: Auf der einen Seite erfahren wir von ständig neuen Lebensmittelskandalen und hören beängstigende Meldungen über schädliche Stoffe in unserer Nahrung. Auf der anderen Seite locken immer neue Ernährungstrends mit ihren Versprechungen – oft auf Basis einseitiger, bedenklicher Regeln und komplizierter Theorien. Clean Eating hingegen ist die Besinnung auf eine einfache und naheliegende Formel:

**Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel + sieben Regeln, die jedem sofort einleuchten = gesündere Ernährung und schlankere Figur**

Mit »sauber« ist hier nicht »keimfrei« gemeint, sondern »natürlich« und »unbelastet«. Wir sprechen also über Lebensmittel, die aus möglichst reiner Natur stammen und möglichst wenig weiterverarbeitet wurden. Klar, dass Bioprodukte für die Clean-Eating-Ernährung die beste Wahl sind. Doch aus eigener Erfahrung wissen wir, dass es viele kleine bäuerliche Betriebe gibt, für die eine

Biozertifizierung zu aufwendig und teuer ist und die trotzdem alles dafür tun, gesunde, unbelastete Produkte anzubauen. Auf der anderen Seite gibt es große Biobetriebe, für die der Ökotrend vor allem einen Wachstumsmarkt darstellt. Es ist also nicht ganz einfach, die optimalen Anbieter auszumachen – eine Herausforderung, die ein wenig Spürsinn erfordert. Werde selber aktiv, um die besten Quellen für deine gesunden, sauberen Lebensmittel zu finden.

**Unser Tipp:** Der perfekte Clean-Eating-Einkaufsbummel führt über den Wochenmarkt. Hier finden wir frisches Obst und Gemüse, oftmals sogar ungespritzt und ohne künstliche Düngemittel gezogen, also in Bioqualität. Wir kaufen direkt bei den Produzenten, was den Vorteil hat, dass wir ein kompetentes Gegenüber haben. Denn wer wirklich naturbelassene Lebensmittel bekommen möchte, sollte sich trauen, Fragen zu stellen. Zum Beispiel, ob die Äpfel aus der Region stammen, ob die Weintrauben gespritzt wurden und welche Art von Dünger die Kürbisse so groß werden ließ. So finden wir heraus, an welchen Ständen wir wirklich cleane Produkte bekommen, die nicht nur wohlschmeckend sind, sondern auch richtig gesund.

Mit Clean Eating befassen sich auch Menschen, die sich zuvor wenig für gesunde Ernährung interessiert haben. Vor allem in der jungen Zielgruppe kommt der Trend gut an. Wer sich nicht dem eher dogmatischen Vegantrend unterwerfen, sich aber dennoch ein besseres Gewissen erfullern möchte, findet bei Clean Eating eine entspannte, gut nachvollziehbare Ernährungsform, die vor allem eines ist, nämlich alltagstauglich – ein Faktor, der uns als Ernährungsexperten besonders wichtig erscheint. Denn was nützen die besten Vorsätze, wenn wir es nicht schaffen, sie in unser Leben zu integrieren.



Ein weiterer positiver Punkt: Clean Eating kommt nicht mit pseudowissenschaftlichem Ansatz daher oder versucht, mit komplizierten Regeln den Anschein einer neuen Entdeckung zu erwecken. Stattdessen basiert Clean Eating auf dem gesunden Menschenverstand. Deshalb sind die Regeln auch einfach zu verstehen, leicht zu verinnerlichen und gut umzusetzen. Von dieser gesunden Basis aus kann jeder seinen Weg finden, sei es in Richtung moderner Mischkost mit wenig Fleisch und Fisch, in Richtung ovo-lakto-vegetarischer Kost mit Ei und Milchprodukten oder in Form der streng veganen Lebensweise, die grundsätzlich auf Produkte tierischer Herkunft verzichtet. Aber: Wohin der Weg auch führen mag, um die Küche kommst du nicht herum. Denn wer sich clean ernähren will, muss sich sein Essen selber zubereiten.

Ein weiteres Merkmal unseres hektischen Alltags: Es wird immer weniger Zeit für die Zubereitung von Nahrung aufgewendet. Stattdessen haben Mikrowellengeräte schon lange unsere Haushalte erobert. Lieferdienste boomen, und der schnelle Snack vom Bäcker lockt. Die Folge: Wir kochen immer weniger, während der Konsum von Fertiggerichten und Fast Food steigt. Doch gerade die so praktischen Fertiggerichte stecken voller künstlicher Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel, Konservierungs- und Farbstoffe, während Vitamine und natürliche Aromen fehlen oder im Nachhinein wieder zugesetzt wurden. Aber die bewusst ausgesuchten Lebensmittel selbst zu verarbeiten und ihnen mit deinen Lieblingsgewürzen eine persönliche Note zu verleihen macht doch sowieso viel mehr Spaß! Frisch zubereitete Speisen sind der Dreh- und Angelpunkt dieser gesunden und genussvollen Ernährungsweise. Noch besser: Die Clean-Eating-Küche ist einfach, zeitsparend und lecker. Du arbeitest mit einer überschaubaren Anzahl von Zutaten, benötigst nur geringe Vorkenntnisse und profitierst von kurzen Zubereitungs- und Garzeiten.

Phantastischer Nebeneffekt: Wenn du dich clean ernährst, kannst du ganz nebenbei etwas für deine Figur tun. Einfach weil cleaner leichter, kalorienärmer und vitaminreicher bedeutet. »Dirty« Food ist meist kalorienüberfrachtet, fett- und zuckerreich und hält nicht lange vor. Außerdem: Wer seine Nahrung selbst zubereitet, isst leichter, bewusster, gesünder und nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich, als wenn er nach dem Nächstbesten greift, sich beim Bäcker, Imbiss oder im Fast-Food-Restaurant versorgt. Und vor allem: Wer selber kocht, weiß genau, was drin ist! Weiterer Schlankmacher-Bonus beim Clean Eating: Naturbelassene Lebensmittel haben in der Regel eine hohe Nährstoffdichte bei niedrigem Kaloriengehalt. Das heißt, wir können viel davon essen, ohne dick zu werden, bekommen aber zur Belohnung reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Nehmen wir zum Beispiel den guten alten Apfel: Ein durchschnittlicher Apfel wiegt 125 Gramm, enthält rund 60 Kalorien (kcal) und reichlich Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium und Folsäure. Eine schnell mal eben beim Bäcker gekaufte Apfelsche hingegen wiegt etwa 80 Gramm, enthält aber satte 220 Kalorien, gut 10 Gramm Fett und mindestens 20 Gramm Zucker. Ganz zu schweigen von einer ungewissen Zahl an Zusatzstoffen, deren Wirkung auf unseren Stoffwechsel wir letztlich nicht kennen.

Bei aller Kritik an künstlichen Aromen und Farbstoffen, Geschmacksverstärkern und Emulgatoren, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren – eines möchten wir ganz deutlich sagen: Niemand braucht Angst zu haben, sich mit industriell gefertigter Nahrung zu vergiften! Unsere Lebensmittel wurden noch nie so gut überwacht, waren noch nie so sicher wie heute. Das gilt für Zusatzstoffe ebenso wie für die hygienischen Verhältnisse. Es besteht also kein Grund zur Panik. Und das ist gut so, denn als erfahrene Foodjournalisten wissen wir: Angst ist ein schlech-

ter Ratgeber, wenn es um Fragen der Ernährung geht. Clean Eating steht für ein entspanntes Verhältnis zum Essen und für Vertrauen, das mit dem Wissen über gesunde Lebensmittel wächst. So entsteht die Basis dafür, mehr Verantwortung für die eigene Ernährung zu übernehmen. Dabei möchten wir dich unterstützen. Clean Eating bedeutet Freude am Essen – Freude an hochwertigen, gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln.

Statistisch betrachtet werden wir immer älter. Hundertjährige werden bald nicht mehr die große Ausnahme, sondern die Regel sein. Doch mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, an chronischen Leiden wie Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit zu erkranken – häufig bedingt durch eine einseitige Ernährung. Dass zu viel Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukte, Fast Food und Fertiggerichte auf Dauer krank machen, ist bekannt und vielfach belegt. Umweltgifte, Stress und Hektik kommen hinzu und führen bereits bei jungen Menschen zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen. Umso wichtiger ist Prävention. Die Ernährung nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein. Clean Eating steht für naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel, die voller Vital- und Nährstoffe stecken, also alles enthalten, was ein starker, widerstandsfähiger Organismus braucht. Clean Eating verbessert nicht nur das Wohlbefinden, es bietet auch die Chance auf ein hohes Alter in bester Gesundheit. Wir finden, das ist ein erstrebenswertes Ziel. Und das Beste daran: Du hast es selbst in der Hand!

Dörte & Jesko Wilke



SO GEHT CLEAN EATING



## Unsere sieben Clean-Eating-Basics

Als Journalisten im Bereich Ernährung und Fitness basieren unsere Empfehlungen auf der jahrzehntelangen intensiven Beschäftigung mit dem Thema gesunde Ernährung und dem ständigen Austausch mit führenden Experten aus der Ernährungswissenschaft.

Wir möchten dir mit unseren sieben Clean-Eating-Basics eine Orientierungshilfe im Ernährungslabyrinth an die Hand geben. Wobei jeder seinen individuellen Pfad gehen kann. Denn alle Basics, denen du folgst, bringen dich voran. Auch wenn du dich nur zu 50 Prozent oder an vier von sieben Tagen danach richtest, wirst du davon profitieren. Es geht also nicht darum, sich selbst unter Druck zu setzen – das führt nur zu Frustration und schlechter Stimmung. Lass dir Zeit, und gewinne mehr Vertrauen in deine gesunden Instinkte. Sie werden dich auf die richtige Fährte führen.

### **DIE SIEBEN CLEAN-EATING-BASICS AUF EINEN BLICK**

#### **1. Mehr Energie durch Gemüse und Obst**

Pflanzenkost (Gemüse, Früchte, Kräuter, Salate, Öle, Nüsse, Getreide) ist der Hauptbestandteil der Clean-Eating-Küche. Fleisch, Fisch und Milchprodukte gibt's dazu in Maßen.

#### **2. Als Lebensmittel-Detektiv auf Spurensuche**

Kaufe möglichst wenig verarbeitete Produkte. Lerne, unerwünschte von akzeptablen Zusatzstoffen zu unterscheiden.

#### **3. Die Entdeckung des reinen Geschmacks**

Iss weniger Salz und Zucker. Null Süßstoffe und Geschmacksverstärker. Das hilft dir, den ursprünglichen Geschmack der Speisen wiederzuerkennen und natürlicher zu essen.

### **4. Tschüss, leere Kalorien**

Lieber Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen statt leerer (= vitaminfreier) Kalorien aus Zucker, Alkohol, Fett und Kohlenhydraten.

### **5. Entlastung für deinen Körper**

Trinke viel Wasser, um deine Ausscheidungsorgane zu unterstützen. Reduziere Schadstoffe, um dein Verdauungssystem zu entlasten. Nimm dir Zeit beim Essen und kaue jeden Bissen gut durch, um deinem Magen Arbeit abzunehmen.

### **6. Essen, wann und wie es dir guttut**

Versuche, einen langen Abstand zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten des Folgetages einzuhalten. Finde deinen eigenen Weg zu einer optimalen Mahlzeitenaufteilung über den Tag hinweg.

### **7. Saisonal und regional**

Bediene dich an dem, was die Jahreszeit und die Region hergeben. Dann fällt dir Clean Eating leicht, und du profitierst von frischen, ausgereiften Produkten mit vollem Vitamingehalt.

## **Basic Nr. 1: Mehr Energie durch Gemüse und Obst**

Möglichst viel naturbelassene Nahrung steht auf dem Programm. An erster Stelle: Gemüse und Obst. Gemüse enthält weniger Fructose als Obst und bietet noch mehr Vielfalt. Versuche daher, bei jeder Mahlzeit etwas Gemüse unterzubringen, auch wenn es nur ein paar Tomatenscheiben sind. Zur Pflanzenkost gehören Kräuter, Pilze, Salate, Sprossen und Wildsalate wie Bärlauch, Wasabina oder Löwenzahn. Zur Ergänzung Nüsse, Öle und Ge-



würze, möglichst aus Bioproduktion, aber immer ohne Zusatzstoffe. Pflanzenkost sollte den größten Anteil an deiner täglichen Ernährung ausmachen. Wenn du es gut verträgst, iss sie öfter roh, aber auch gedünstet, gedämpft oder in wenig Wasser gekocht sind Gemüse und Obst empfehlenswert. Dazu abwechslungsreiche Getreidesorten, am besten in der Vollkornvariante. Wem Vollkornbrot zu schwer im Magen liegt, kommt sicher mit gekochten Getreideflocken, Grieß oder Pasta gut klar.

Auch Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukte sind Teil der Clean-Eating-Kost. Einmal pro Woche steht Fleisch (am besten aus einem Stück – wie Steak oder Hühnerbein) auf dem Speiseplan, ein- bis zweimal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte. Wurst oder Fleischzubereitungen wie Leberkäse etc. lässt du besser weg. Achte auf die Qualität: Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren enthält weniger unerwünschte Stoffe wie Antibiotikarückstände oder Masthilfen. Das Fleisch von Weidetieren enthält außerdem weniger gesättigte Fette und ist damit gesünder als das von Stalltieren aus Massenhaltung – ganz davon abgesehen, dass diese Haltung natürlich besser für Tiere und Umwelt ist. Bei Fisch bieten die Nachhaltigkeitssiegel oder der Fischratgeber von Greenpeace eine gute Orientierungshilfe. Sie helfen dir, nicht überfischte Meerestiere zu finden, die du guten Gewissens verzehren kannst. Vier bis fünf Bio-Eier pro Woche sind erlaubt und stellen eine reichhaltige, nährstoffreiche Proteinquelle dar. Milchprodukte sollten möglichst naturbelassen und wenig verarbeitet sein. Also am besten Bioweidmilch mit natürlichem Fettgehalt, Naturjoghurt, Sahnequark, Käse aus guter handwerklicher Herstellung in Maßen, wenig Butter.

Übrigens: Vegane oder vegetarische Lebensmittel sind keineswegs per se clean. Der Markt an veganen Produkten ist in den vergangenen Jahren gigantisch gewachsen und hat eine Menge fleischfreier Fertignahrung in die Naturkostläden, Supermärkte oder

Vegan-Supermärkte geschwemmt. Veganer Fleischersatz aus Soja oder anderer pflanzlicher Basis enthält eine Vielzahl von Zusatzstoffen, um die fleischähnliche Konsistenz zu erreichen. Auch vegane Soßen, Fertiggerichte, Dressings oder Convenience-Produkte sind kein Stück cleaner als ihre herkömmlichen Gegenstücke – bis eben auf die Tatsache, dass sie frei von tierischen Zutaten sind.

### **IST DIE POSITIVE WIRKUNG WISSENSCHAFTLICH BELEGT?**

Die gesundheitsförderliche Wirkung einzelner Aspekte der Clean-Eating-Ernährung, wie zum Beispiel der hohe Gemüseanteil mit vielen Ballaststoffen oder ein reduzierter Konsum von Fett, Zucker und Alkohol, wird durch eine Reihe anerkannter wissenschaftlicher Studien belegt. Ernährungsexperten bescheiden dem Konzept darüber hinaus das Potenzial, für eine langfristige Gewichtsreduktion zu sorgen. Diese Wirkung gilt vor allem für Menschen, die zuvor nicht auf eine ausgewogene Vollwerternährung geachtet haben und viele Fertigprodukte sowie Fast Food konsumierten.

## **Basic Nr. 2: Als Lebensmittel-Detektiv auf Spurensuche**

Überangebot im Supermarkt? Die Entscheidung, was in den Einkaufskorb kommt, ist eigentlich ganz einfach, denn der Großteil der Produkte ist schlicht überflüssig. Natürlich wirst du nicht darum herumkommen, das eine oder andere verarbeitete Produkt zu kaufen. Dann ist der Blick auf die Zutatenliste empfehlenswert. Auf die Zusatzstoffe gehen wir später noch ein (siehe Kapi-

tel »Zusatzstoffe – nein danke!«). Aber die Grundregel lautet: Je länger die Zutatenliste, desto höher der Verarbeitungsgrad. Als Faustregel gilt: Okay sind Produkte, die aus drei bis fünf Zutaten bestehen. Ein No-Go sind allerdings Azofarbstoffe, synthetische Aromen und Transfettsäuren. Oft genug wird uns diese Detektivarbeit schwer gemacht – durch winzige Schriftgrößen auf dunklem Fond, gerne auch hinter einer Lasche oder auf der Unterseite des Produkts verborgen. Oder durch gänzlich fehlende genauere Informationen. Wenn du Zweifel hast, die Angaben nicht lesen kannst oder sie fehlen, lass lieber die Finger davon!

Man kann sich ja einmal Folgendes vergegenwärtigen: Wir benötigen in der Regel nicht mehr als 1.800 bis 2.500 Kalorien täglich, um uns ausreichend mit Energie zu versorgen. Ausgenommen sind Menschen mit körperlich anstrengender Arbeit und Sportler – die brauchen mehr. Bei überwiegend sitzender Tätigkeit kommen Frauen allerdings schon mit weniger als 2.000 Kalorien aus. Diese Energiemenge ist schnell und mit wenigen Grundnahrungsmitteln erreicht. Doch daran kann die Lebensmittelindustrie natürlich nicht viel verdienen.

Also versucht sie, uns entweder diese Kalorien möglichst teuer zu verkaufen – mit Produkten, die uns einen vermeintlichen Zusatznutzen bieten, wie etwa Lightprodukte (weniger Fett, weniger Zucker, weniger Kalorien), angereicherte Produkte (mit Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Folsäure) oder »Frei-von-Artikeln« (laktosefrei, glutenfrei, fruktosefrei). Sie alle sind deutlich teurer als die herkömmlichen Vergleichsprodukte. Doch sie bieten uns keinen wirklichen Vorteil, denn sie alle sind hoch verarbeitet und stecken voller Zusatzstoffe.

Die andere Möglichkeit, uns mehr Geld für Nahrung abzuknöpfen: Verlockungen schaffen. Durch Produkte mit viel Fett, Zucker, Aromen, Geschmacksverstärkern oder besonders vollmundiger

Konsistenz. Das ist mit jeder Menge unerwünschter Inhaltsstoffe verbunden, wir machen also gleich einen Bogen darum.

## Basic Nr. 3: Die Entdeckung des puren Geschmacks

Entdecke den ursprünglichen Geschmack von Lebensmitteln wieder, und genieße seine Intensität und Vielfalt. Kannst du zum Beispiel etwas über den Geschmack einer Salatgurke sagen? Dieses wenig beachtete Gemüse wird meist irgendwo untergemischt und mit ordentlich Salz oder Sahnedressing überlagert. Eine frische, knackige Gurke hat aber durchaus einen tollen Eigengeschmack – etwas süßlich, grasig, frisch ... Wer sich auf den eigentlichen Geschmack konzentriert, benötigt weniger Salz und Zucker. Versuche, Zucker ganz wegzulassen und meide Fertigprodukte mit Zucker in allen Erscheinungsformen.

### **ZUCKER – DIE VERSTECKTE SÜSSE IN UNSEREM ESSEN**

Warum enthält ein Produkt 30 Prozent Zucker, obwohl in der Zutatenliste gar kein Zucker angegeben ist? Ganz einfach: Er versteckt sich hinter vielfältigen anderen Bezeichnungen. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen hat bei einem Marktcheck 70 verschiedene Begriffe für süßende und zum Zuckergehalt beitragende Zutaten gefunden. Die Verbraucherschützer hatten 276 verarbeitete Lebensmittel unter die Lupe genommen. Das Irreführende: Auch Milch- und Fruchtzucker, Molkenerzeugnisse und Getreideauszüge tragen zur Süße bei. So taucht Zucker gar nicht oder weit hinten auf der Zutatenliste auf, und doch ist das Produkt stark gesüßt und enthält viel Zucker.

**Achte auf folgende Bezeichnungen in der Zutatenliste. Hinter all diesen Begriffen steckt letztlich Zucker.**

- Dextrose
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt
- Gezuckerte Kondensmilch
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Glukosesirup
- Invertzuckersirup
- Isoglukose
- Karamellisierter Zucker
- Laktose
- Maissirup
- Magermilchpulver
- Maltodextrin
- Maltose/Malzextrakt
- Mannit
- Melasse
- Milchzucker
- Molkenenerzeugnisse
- Natürliche Fruchtsüße
- Raffinose
- Saccharose
- Süßmolkenpulver
- Vollmilchpulver
- Traubensüße
- Zucker

**Warum so viel Zucker?**

Um diese Frage beantworten zu können, muss man wissen, welche Funktion Zucker in der Lebensmittelherstellung hat: Er wirkt nicht nur als Süßmittel, sondern auch strukturgebend, konser-

vierend, volumengebend, wasserbindend und geschmacksverstärkend. Dabei ist er ausgesprochen preiswert und kann teurere Zutaten ersetzen – wie zum Beispiel Früchte in Joghurt, Marmelade oder Eiscreme. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, pro Tag nicht mehr als 25 Gramm Zucker zu konsumieren. Bei den versteckten Mengen in Getränken, Gebäck oder süßen Riegeln kann diese Dosis sehr schnell überschritten werden. Außerdem: Selbst in pikanten Lebensmitteln steckt oftmals reichlich Zucker. Die Tester der Verbraucherzentralen fanden zum Beispiel in Krautsalat 12 und in Ketchup sogar 20 Prozent Zucker.

Verwende statt Zucker lieber natürlichere Süßmittel wie Honig oder tierfreie Alternativen wie Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft oder klein geschnittene getrocknete Datteln. Alles schön sparsam, denn es handelt sich immer noch um zuckerreiche Süße – mit dem Unterschied, dass sie aus natürlichen Zutaten besteht und zumindest geringe Mengen wertvoller Mineralstoffe oder Enzyme enthält. Auf künstliche Süßstoffe solltest du auf jeden Fall verzichten – auch auf Stevia. Bei Stevia handelt es sich keinesfalls um eine natürliche Süße, wie oft auf der Verpackung suggeriert wird. Steviolglykoside werden zwar aus einer Pflanze extrahiert. Das Endergebnis ist jedoch Produkt umfangreicher chemischer Prozesse. Auch Salz solltest du sparsam einsetzen. Nimm stattdessen lieber frische Kräuter und naturbelassene Biogewürze. Bei Gewürzmischungen hilft ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe. Hier sollten nur reine Würzzutaten aufgelistet sein, keine Geschmacksverstärker, Aromen oder andere Hilfsstoffe.

## Basic Nr. 4: Tschüss, leere Kalorien

Wähle Nahrung mit niedriger Energiedichte und hoher Nährstoffdichte. Was bedeutet das genau? Mit dem Begriff Energiedichte umschreiben Ernährungswissenschaftler den Kaloriengehalt pro 100 Gramm eines Lebensmittels. Den höchsten Energiegehalt haben reine Pflanzenfette, zuckerreiche Lebensmittel und hochprozentige Getränke. Bei diesen Produkten genügt eine kleine Menge, um viele Kalorien aufzunehmen. Das heißt, man hat jede Menge Kalorien intus, ist aber nicht satt. Ganz ungünstig sind Lebensmittel, die dabei noch nicht einmal wichtige Nährstoffe enthalten, also nur so genannte leere Kalorien – wie etwa bei Zucker oder Alkohol. Auch Weißmehlprodukte enthalten reichlich Kalorien, aber wenig Nährstoffe. In Pflanzenölen oder Nüssen hingegen, auch in Bitterschokolade, stecken gesunde Inhaltsstoffe. Doch auch hier gilt: Weniger ist mehr.

### Schon in kleinen Portionen verstecken sich viele Kalorien

Lebensmittel	kcal pro 100 g
Alle Pflanzenöle (Oliven-, Raps- etc.)	900
Gänseschmalz	900
Kokosfett	900
Butter	752
Margarine	722
Pekannuss	703
Pinienkerne	689
Nussschokolade	528
Orangenlikör	344

Das genaue Gegenteil sind Lebensmittel mit niedriger Energiedichte und hoher Nährstoffdichte. Dazu zählen naturgemäß praktisch alle Gemüsesorten und die meisten Früchte – also wieder Pflanzenkost. Sie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe pro 100 Gramm, aber wenig Kalorien. Durch den hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt von Obst und Gemüse können wir viel davon essen, werden satt, tanken Vitamine und Mineralstoffe, ohne viele Kalorien zu verzehren.

### Basic Nr. 5: Entlastung für deinen Körper

Alles, was wir zu uns nehmen, muss unser Körper irgendwie verarbeiten. Es wird dich vielleicht überraschen, aber das Verdauungssystem hat tatsächlich die größte Kontaktfläche mit der Außenwelt – viel größer als die Haut, wo wir es meist direkt bemerken, wenn uns etwas nicht guttut, etwa in Form einer Rötung oder Reizung. Auch die Lunge als nächstgrößeres Kontaktorgan meldet sich spürbar, wenn ihr etwas nicht passt, durch Husten, Reizung, Engegefühl beim Atmen. Die Schleimhäute in Mund und Darm sind jedoch flächenmäßig noch um ein Vielfaches größer und kommen ständig mit Außenstoffen, vor allem Nahrung, in Berührung. Wenn hier etwas schief läuft, merken wir es meistens nicht direkt. Die Darmschleimhaut muss auch »entscheiden«, welche Stoffe sie als Nahrung und Energielieferant in die Zellen durchlässt. Ist dieser Vorgang gestört, werden wir über kurz oder lang krank. Mit Clean Eating mutest du deinem Verdauungssystem weniger Stress zu – indem du neue, unbekannte oder in ihrer Langzeitwirkung zu wenig erforschte Zusatzstoffe weglässt oder auf ein Minimum reduzierst.



Auch durch die Lebensmittelverpackung können problematische Stoffe in die Nahrung gelangen. Wie etwa Aluminium, wenn saure oder salzige Lebensmitteln darin verpackt werden, Weichmacher aus Kunststoffflaschen oder Deckeln von Gläsern oder Mineralöl aus Recycling-Pappschachteln. Je mehr naturbelassene, unverpackte Lebensmittel wir verzehren, desto geringer das Risiko.

Oft essen wir in Hektik, nehmen uns nicht die nötige Zeit. Nahrungsaufnahme wird zur Nebensache, während wir die Nachrichten verfolgen oder am PC sitzen. Wir essen schnell und kauen nicht gut genug. Die Folgen: Sodbrennen, Völlegefühl, Magenschmerzen und Blähungen. Zum Glück ist die Therapie ganz einfach: Nimm dir Zeit und genieße dein Essen! Kauge jeden Bissen gut durch. So nimmst du deinem Magen eine Menge Arbeit ab. Kaloriensparender Nebeneffekt: Wer langsam isst und gut kaut, wird schneller satt!

Zusätzlich können wir unseren Körper entlasten, indem wir die Verdauungsorgane unterstützen. Etwa die Nieren. Sie profitieren von 2–3 Litern stillem Wasser pro Tag. Faustregel: 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilogramm schwere Frau sollte also mindestens 1,8 Liter stilles Wasser täglich trinken, ein 85 Kilogramm schwerer Mann rund 2,6 Liter. Ein Teil davon kann durch naturbelassene Kräuter- oder Früchtetees ersetzt werden. Auch warmes, abgekochtes Wasser mit Zitrone oder Ingwer, ein ayurvedisches Rezept, ist zu empfehlen. Kohlensäurehaltiges Wasser belastet den Körper, denn wie der Name schon sagt, handelt es sich um eine Säure, die verstoffwechselt und wieder ausgeschieden werden muss.

## Basic Nr. 6: Essen, wann und wie es dir guttut

Einige Clean-Eating-Vertreter erheben das Frühstück zur Pflicht und empfehlen sechs kleine Mahlzeiten täglich, um den Blutzuckerspiegel gleichmäßig zu halten und keinen Hunger aufkommen zu lassen. Diese Regel funktioniert aber nach unserer Überzeugung nicht für alle. Der Stoffwechselexperte Dr. Michael Boschmann von der Charité Berlin empfiehlt zumindest für den eher trägen Stoffwechselltypen, das Frühstück durchaus hinauszuzögern und lange Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Wer übergewichtig ist, verfügt morgens noch über genügend Reserven, um trotzdem leistungsfähig in den Tag zu starten. Mehr noch: Das spätere Frühstück verlängert die nahrungsfreie Zeit, in der der Körper sich Regenerationsaufgaben widmen kann und Kalorien verbraucht.

Boschmann als Stoffwechselexperte plädiert dafür, dem Körper auch einmal Gelegenheit zu bieten, Reserven zu verbrauchen. Er gibt zu bedenken, dass durch den Verzehr von Snacks zwischen den Mahlzeiten über den Tag verteilt bis in den späten Abend Leber, Muskel und Fettgewebe in einem permanenten Speicherzustand gehalten werden. Das heißt: Statt Energie zu verbrauchen und Reserven abzubauen, wird ständig neue Energie nachgeschoben. Langfristige Folge: Übergewicht. Je kürzer die nahrungsfreie Zeit vor und nach der Nachtruhe, desto ungünstiger. Zu kurze Schlafphasen führen nach Erkenntnis von Boschmann zu einer verminderten Ausschüttung von Wachstumshormon und zur Neubildung von Fettgewebe.

**Unser Fazit:** Lange Pausen, ein frühes Abendessen und ein spätes Frühstück entlasten den Körper und helfen dabei, Fettreserven abzubauen. Wer sich damit wohlfühlt, dem raten wir zu wenigen Mahlzeiten, die weit auseinandergezogen sind. Wer bei

so langen Pausen unter Heißhunger leidet, kann allerdings kleine, kontrollierte Zwischenmahlzeiten einplanen. Das ist besser, als unkontrolliert nach dem nächstbesten Snack zu greifen und die gesamten Ziele aus dem Auge zu verlieren. Womit man besser zu-rechtkommt, sollte man individuell austesten. Grundsätzlich gilt für ALLE Mahlzeiten: Iss dich niemals pappsatt, sondern immer nur zu 80 Prozent. Das hilft beim Abnehmen und trainiert das natürliche Hunger-Sättigungs-Gefühl, das bei vielen von uns durch achtloses Essen überlagert ist.

Aus ernährungsphysiologischen Gründen empfehlen wir also eher nur drei Mahlzeiten pro Tag, bieten aber in unserer 21-Tage-Challenge je zwei kleine Zwischenmahlzeiten an. Die kann man einbauen, muss man aber nicht. Entscheide also selbst, ob du drei, vier oder fünf Mahlzeiten am Tag bevorzugst. Achte dabei auf dein Verhalten und wie es dir gelingt, den Plan umzusetzen. Vielleicht benötigst du in den ersten Tagen noch Zwischenmahlzeiten, kannst sie aber immer öfter weglassen.

### **Test: Welcher Mahlzeitentyp bin ich?**

Mit diesem kleinen Test kannst du herausfinden, ob du eher der Drei-Mahlzeiten-Typ bist oder doch ein bis zwei Zwischenmahlzeiten benötigst. Prüfe, welche der folgenden Aussagen du mit »Ja« beantworten kannst, und notiere, welches Symbol dabei wie häufig vorkommt.

- ▲ Wenn ich aufgestanden bin, habe ich sofort Hunger und muss etwas frühstücken, sonst fühle ich mich nicht leistungsfähig.
  
- Ich vergesse häufiger das Essen und werde dann vom Hunger überrascht.

- ▲ Auch wenn ich frühstücke, habe ich vormittags schon wieder Hunger und kann mich dann nicht konzentrieren.
- ▲ Wenn ich schon weiß, dass ich eine Diät machen muss, werde ich ganz nervös.
- So ein leichtes Magenknurren fühlt sich eigentlich ganz gut an. Dann weiß man, dass man sich die nächste Mahlzeit verdient hat.
- ▲ Fast jeden Nachmittag bekomme ich Appetit auf Süßes.
- Es fällt mir leichter, gar nichts zu essen, als wenig zu essen.
- Morgens nach dem Aufstehen habe ich noch gar keinen richtigen Appetit.
- Oft weiß ich abends nicht, was ich eigentlich alles gegessen habe, weil ich häufig zwischendurch nasche.
- ▲ Wenn ich länger nichts gegessen habe, bekomme ich manchmal Heißhunger und nasche dann unkontrolliert.

### **Auswertung**

#### **Eher Typ ▲:**

Für dich sind mehrere kleine Mahlzeiten besser als nur drei Mahlzeiten. Es macht dich nervös, eine Diät zu machen und zu wissen, dass du eine Zeitlang weniger zu essen bekommst. Vormittags und/oder nachmittags fällst du in ein Leistungstief, wenn du nichts isst. Dann neigst du zu Heißhunger und greifst unkontrolliert zu Süßigkeiten oder Snacks mit hoher Energiedichte. Für dich

ist es deshalb wichtig, gesunde, nachhaltige Snacks wie Studentenfutter (Nuss-Trockenfrucht-Mix) zur Verfügung zu haben. Das beruhigt dich und hilft dir, eine Diät besser durchzuhalten.

### **Eher Typ ■:**

Du kommst ganz gut damit klar, über längere Zeit nichts zu essen. Mehr noch – wenn du ständig zwischendurch naschst, fühlst du dich übersättigt und unwohl. Ein leichtes Hungergefühl stört dich nicht. Deshalb sind für dich wenige Mahlzeiten besser als viele. Achte aber darauf, diese Mahlzeiten regelmäßig einzuplanen. Sonst stellst du vielleicht plötzlich fest, dass du starken Hunger hast, und greifst zu Junkfood oder schnell verfügbarem Essen. Regelmäßige Mahlzeiten helfen dir auch dabei, die Regulation von Hunger und Sättigung wiederherzustellen und das natürliche Hungergefühl wieder stärker zu beachten.

## **Basic Nr. 7: Saisonal und regional**

Wer viel Pflanzenkost isst, achtet automatisch auf regionale und saisonale Auswahl. Lebensmittel, die gerade Saison haben, sind meist voll ausgereift und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als solche, die unreif geerntet oder schon lange gelagert wurden. Ein kurzer Transport aus der Nähe – idealerweise im Hofladen aus eigener Ernte gekauft – sorgt dafür, dass Obst und Gemüse frisch und knackig auf unseren Teller kommen.

Einige Lebensmittel sind nur zu einer bestimmten Jahreszeit zu haben, wie Spargel oder Erdbeeren. Die Spargelzeit beginnt je nach Wetter und Region etwa Anfang Mai und endet definitiv am 24. Juni. Das ist der letzte Stichtag für das begehrte Gemüse, danach braucht die Spargelpflanze Regenerationszeit. Erdbeeren gibt

es zwar etwas länger im Jahr, doch auch hier halten wir uns an die Sommermonate und freuen uns im Frühjahr schon auf den Beginn der nächsten Erdbeersaison. Wintererdbeeren aus Übersee kauft tatsächlich kaum jemand – und das ist gut so!

Dass auch der Apfel ein Saisonobst ist, ist dagegen weniger bekannt. Die Apfelernte beginnt mit einigen sehr frühen Sorten Ende August und endet etwa im November. Äpfel, die wir im Frühsommer essen, liegen entweder schon sehr lange im Kühlraum und tragen somit einen erheblichen CO<sub>2</sub>-Rucksack, oder sie stammen aus Übersee (China, Argentinien, Neuseeland). In diesem Fall haben sie eine lange Seereise hinter sich.

Mehr Infos findest du in unserem großen Saisonkalender.

## Dein Vorratsschrank wird clean

Jetzt geht's los. Checke deinen Vorratsschrank, und schätze einmal selbst ein, wie clean du schon isst und was sich noch optimieren lässt. So viel vorab: Selbst wenn du dich schon viel mit dem Thema Ernährung beschäftigt hast, wirst du von nun an ganz bestimmt anders einkaufen. In einem durchschnittlichen Supermarkt finden sich um die 25.000 verschiedenen Produkte. Große Verbrauchermärkte oder sehr gut sortierte Supermärkte bringen es sogar auf bis zu 40.000 Artikel. Das Angebot hat sich seit den späten 80er Jahren fast verdreifacht. Tendenz steigend! Circa 90 Prozent der angebotenen Produkte brauchst du nicht und wirst sie als Clean Eater links liegen lassen – abgesehen davon, dass das Überangebot Stress verursacht und uns zu Impulskäufen verleitet.

Das gilt übrigens auch für Bio- oder Vegan-Supermärkte. Auch dort versucht man, uns möglichst viele verarbeitete Produkte zu verkaufen, denn an Äpfeln, Mineralwasser und 1 Liter Milch verdienen Lebensmittelindustrie und Handel wenig – mehr Geld einnehmen kann man mit glutenfreiem Apfelkuchen, Balance-Water, laktosefreier Milch und veganen Chickennuggets.

Am besten aufgehoben bist du auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen. Dort findest du überwiegend saisonales und regionales Obst und Gemüse, jedoch keine Fertigprodukte. Aber Achtung: Manche Marktbesucher kaufen auf dem Großmarkt ein und mischen unter ihre eigenen Produkte Importware aus Übersee. Also immer nachfragen: Wo kommt die Ware her, gibt es etwas aus eigenem Anbau? Dann wirst du schnell herausfinden, welche Stände die köstlichen, selbst gezogenen Lebensmittel anbieten. Übrigens: Wohltuend aufgeräumt sind die Discounter. In diesen Supermärkten umfasst das Sortiment nur rund 1.000 Produkte.



Dörte Wilke, Jesko Wilke

## **Clean Eating**

Der 21-Tages-Plan  
Mit über 60 Rezepten  
frei von Zusatzstoffen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17618-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2016

Schluss mit Zusatzstoffen!

Der neue Ernährungstrend heißt Clean Eating: Hier ist alles erlaubt, solange es natürlich und ohne Zusatzstoffe ist. So wird Essen wieder gesund, kochen macht wieder Spaß und die Pfunde purzeln von ganz alleine! Dörte und Jesko Wilke zeigen Schritt für Schritt, wie die dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt. Mit vielen praktischen Tipps und leckeren Rezepten.



[Der Titel im Katalog](#)