



PRESEMITTEILUNG

diabetesDE unterstützt gesunde Challenge: 90 Tage „zuckerfrei“ leben

Zucker is(s) nicht – Ein Projekt von Andrea Ballschuh und Fabienne Bill

Berlin/Düsseldorf, 28.12.2017 – Auch dieses Weihnachten lockte wie jedes Jahr mit Marzipanstollen, selbstgebackenen Keksen und Schokoprinten im Überfluß. Viele Menschen möchten daher gesundheitsbewusst ins neue Jahr starten, mit guten Vorsätzen für eine bessere Ernährung. Immer mehr wollen dabei möglichst zuckerfrei leben, denn zugesetzter Zucker ist nachweislich einer der Hauptrisikofaktoren für Übergewicht und die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Die TV-Moderatorin Andrea Ballschuh ruft zusammen mit Mental-Coach Fabienne Bill nun schon im dritten Jahr in der Facebook-Gruppe „Zucker is(s) nicht!“ zu einer 90 Tage-Challenge auf, in der man ausprobieren kann, ohne Zucker auszukommen. Dabei kann jeder frei für sich entscheiden, wie breit oder eng er den Begriff „zuckerfrei“ für sich auslegen will. Vor allem aber geht es darum, den zugesetzten „Industriezucker“ zu umgehen. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe unterstützt diese Challenge gerne und ruft zum Mitmachen auf.

Nach Empfehlung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sollten pro Tag nicht mehr als 25 g Zucker verzehrt werden. Ein dauerhaft zu hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2. Allein in einem Glas (250ml) Coca Cola stecken aber bereits 26,5 Gramm. „Industriezucker ist eine Teufelsdroge, insbesondere, wenn er durch Getränke konsumiert wird. Softdrinks sind leere, nicht sättigende Kalorien, die Übergewicht und Diabetes Typ 2 fördern. Meine Erfahrung ist, sie erhöhen auch das Verlangen nach noch mehr Süßem.“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Zucker gibt zwar kurzzeitig einen Energieschub, bewirkt aber oftmals große Blutzuckerschwankungen, was auch zu Stimmungsschwankungen führen kann. Wer viele leere Kalorien isst, ist häufig längerfristig auch müde, launisch, träge und unkonzentriert. Ein hoher Zuckerverzehr begünstigt Heißhungerattacken, fördert das Überessen und damit Übergewicht, und beschleunigt vermutlich den Alterungsprozess der Zellen. Auch die Zahngesundheit (Karies) sind häufig in Mitleidenschaft gezogen.

Dass Zucker in Limonaden, Eistees, Energy Drinks und Süßigkeiten wie Bonbons, Gummibärchen oder Schokolade steckt, ist den meisten Verbrauchern bekannt. „Den Verbrauchern ist aber nicht bewusst, dass Zucker in vielen verpackten Lebensmitteln wie Müsli, Pizza oder Fertigsaucen steckt. Die meisten meinen, sich mit einem Glas Apfelrotkohl etwas besonders Gesundes zu kaufen – dabei ist er eine Zuckerbombe! Da die Lebensmittelindustrie für versteckten zugesetzten Zucker in der Zutatenliste immer neue Namen erfindet, rät Mattig-Fabian, sich die Nährwertabelle auf der Rückseite der Verpackungen anzusehen. Hier muss der Zuckergehalt in Gramm pro 100 g Lebensmittel seit letztem Jahr deklariert sein.

Andrea Ballschuh, Moderatorin und Fabienne Bill, Mental-Coach, unterzogen sich vor zwei Jahren erstmals einem Selbstversuch „90 Tage zuckerfrei“ und tauschten ihre Erfahrungen in einer Facebook-Gruppe mit anderen Challenge-Teilnehmern. „Ich hatte vor zwei Jahren das Gefühl, ich sei Sklave meiner Zuckergelüste. Ich war regelrecht süchtig danach und aß oft unkontrolliert, wie von einer fremden Macht geführt.“, erzählt Andrea Ballschuh. „Als eine Ärztin mir attestierte, dass ich, die so gut wie nie Alkohol trinkt, auf dem besten Wege zu einer Fettleber war, wollte ich mich endlich von der „Droge Zucker“ befreien. Seitdem fühle ich mich einfach nur gut. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten hilft mir beim Durchhalten.“

Dies ist keine wissenschaftliche Studie - bei der Facebook-Challenge darf jeder für sich selbst entscheiden, wie er den Begriff zuckerfrei für sich auslegen möchte. Kein raffinierter Zucker, kein Weissmehl, kein Alkohol, kein Nutellabrot, kein Honig – jeder darf sich seine eigenen Ziele setzen. „Wir wollten das so zwanglos wie möglich machen und einfach schauen, was mit unserem Körper und Geist



passiert, wenn wir auf leere Kalorien, speziell Zucker, verzichten. Und wir waren erstaunt, wie sehr es uns verändert hat.“, ergänzt Fabienne Bill. „Ein Leben mit Zucker ist für mich in der alten Form gar nicht mehr vorstellbar.“

Die beiden Freundinnen haben auf der Grundlage ihrer Erfahrung nun ein Buch geschrieben, „Zucker is(s) nicht!“, das Ende Februar 2018 im PLASSEN Buchverlag erscheint. Ihre Facebookgruppe (<https://www.facebook.com/groups/189665994722848/>) wird unter dem gleichen Namen regelmäßig mit Infos, Rezepten und Tipps von Experten gefüllt.

„Wir finden den Ansatz von Andrea und Fabienne toll: Das ist praktische Lebenshilfe! Jeder kann für sich kann austesten, wie oft und wie lange er dem Zucker die Stirn bieten will. Wir unterstützen das Projekt gerne“, erläutert Nicole Mattig-Fabian das Engagement von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe für das Projekt.

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme PR Agentur
Medizinkommunikation Stuttgart
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Menschen mit Diabetes, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Gemeinsam schaffen wir Öffentlichkeit für das Thema und vertreten die Interessen der Menschen mit Diabetes. Wir setzen uns für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes ein. Die Krankheit breitet sich auch in Deutschland rasch aus. 6,7 Millionen Menschen sind von Diabetes betroffen und jeden Tag kommen fast 1 000 Neuerkrankte hinzu.

Gegründet wurde diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG, www.ddg.info) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD, www.vdbd.info). Die Selbsthilfe ist innerhalb von diabetesDE durch die selbstständige Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M, www.ddh-m.de) vertreten.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.