

WIE STEHT ES UM DEINEN ZUCKERKONSUM?

1. WIE TRINKST DU DEINEN KAFFEE ODER TEE?

- Immer mit Zucker (2)
- Manchmal mit Zucker (1)
- Ohne Zucker, höchstens mit Milch oder: Ich trinke keinen Kaffee/Tee (0)

2. WIE OFT TRINKST DU SOFT DRINKS (COLA, LIMONADE, ETC.) UND SÄFTE?

- (Fast) jeden Tag (2)
- 2-3 Mal pro Woche (1)
- (So gut wie) nie (0)

3. WIE OFT GREIFST DU WÄHREND DER ARBEIT ZU SÜSSIGKEITEN?

- (Fast) jeden Tag (2)
- 2-3 Mal pro Woche (1)
- (So gut wie) nie (0)

4. ISST DU MANCHMAL AUS FRUST/TRAUER/LANGEWEILE SÜSSES?

- (Fast) jeden Tag (2)
- 2-3 Mal pro Woche (1)
- (So gut wie) nie (0)

5. VERWENDEST DU ZUCKER BEIM KOCHEN, Z.B. BEI SOSSEN?

- Ich koche immer mit einer Prise Zucker. Das fördert den Geschmack. (2)
- Nur ausnahmsweise verwende ich Zucker beim Kochen. (1)
- Ich verwende keinen Zucker beim Kochen. (0)

6. WIE OFT ISST DU FERTIGGERICHTE?

- (Fast) jeden Tag (2)
- 2-3 Mal pro Woche (1)
- (So gut wie) nie (0)

7. WELCHE ROLLE SPIELEN SÜSSIGKEITEN BEI EINEM FILM-/FERNSEHABEND?

- Beim Fernsehen hole ich mir immer etwas Süßes oder Salziges. (2)
- Snacks nach dem Abendbrot sind bei mir eine Ausnahme. (1)
- Nach dem Abendbrot ist bei mir Schluss mit Essen. (0)

8. WELCHE ROLLE SPIELEN OBST UND GEMÜSE IN DEINER ERNÄHRUNG?

- Das macht doch nicht satt! Ich esse hauptsächlich Fleisch und Sättigungsbeilagen wie Nudeln oder Kartoffeln. (2)
- Ehrlich gesagt könnte ich mehr davon essen. (1)
- Obst und Gemüse gehören zu fast jeder Mahlzeit dazu. (0)

9. DARFS NOCH EIN NACHTISCH SEIN?

- Unbedingt! Etwas Süßes nach dem Essen gehört für mich dazu. (2)
- Ab und an gönne ich mir ein Dessert. (1)
- Desserts sind eine seltene Ausnahme für mich. (0)

Auswertung:

11 bis 18 Punkte: Dein Zuckerkonsum ist **hoch**

Möglicherweise versuchst du schon länger deinen Zuckerkonsum zu reduzieren, aber Heißhunger, Emotionen und die ständige Verfügbarkeit machen es dir besonders schwer.

Doch du kannst vom Zucker loskommen – starte am besten jetzt! Nimm dir dabei Zeit neue Dinge auszuprobieren und sei geduldig, denn wenn du die ersten Tage erst einmal geschafft hast, wird es dir immer einfacher fallen auf Zucker zu verzichten oder diesen zu reduzieren. Am einfachsten ist es zunächst den Zuckerkonsum zu reduzieren, um anschließend für einige Tage komplett darauf zu verzichten. Dein Geschmack wird sich umstellen, du wirst sensibler gegenüber süß und auch dein Heißhunger wird nachlassen. Auch wenn du anfangs vielleicht ein paar Entzugserscheinungen spürst, bleib dran, denn du wirst damit belohnt werden, dass du energiegeladener, stressresistenter und glücklicher durch den Tag kommst! Du wirst merken, dass du dazu keinen Zucker brauchst.

6 bis 10 Punkte: Dein Zuckerkonsum ist **mittel**

Sehr gut, du machst schon einige Dinge richtig und achtest bereits auf deinen Zuckerkonsum. Trotzdem schleicht sich der eine oder andere süße Snack in deinen Alltag ein, ohne dass es dafür einen Anlass gibt. So greifst du vielleicht aus Gewohnheit abends vorm Fernseher zur Schokolade oder isst aus Langeweile während der Arbeit Kekse und Schokolade.

Damit dies nicht überhandnimmt, solltest du deinen Zuckerkonsum gut im Auge behalten. Am besten ist es sich in Situationen, in denen man Heißhunger verspürt, zu fragen wie man sich gerade fühlt und warum man gerade das Verlangen danach hat. Eventuell ist es Langeweile, Frust oder Ärger und somit würde ein Telefonat mit der/dem besten Freund/in, ein langer Spaziergang oder etwas Bewegung sehr viel besser tun als die Tüte Gummibärchen oder Chips. So schaffst du es langfristig deine Gewohnheiten zu ändern und wirst die süßen Verführungen des Alltags wieder bewusster genießen können, statt ihnen ständig nachgeben zu müssen.

0 bis 5 Punkte: Dein Zuckerkonsum ist **gering**

Super, dein Zuckerkonsum befindet sich in einem sehr gesunden Rahmen! Süßigkeiten oder Softdrinks sind für dich Ausnahmen, die du dir zu besonderen Anlässen gönnst und bewusst genießen kannst. Zudem kommst du meist ohne süße Snacks durch den Tag, was dafür spricht, dass du dich ausreichend mit guten Energiequellen versorgst und eventuell auch gute Strategien gegen emotionales Essen im Alltag entwickelt hast. Darüber hinaus weißt du, wie du die natürliche Süße aus Obst nutzen kannst und scheinst ein gesundes Süßempfinden zu haben. Daher bist Du wahrscheinlich auch nicht auf Süßstoff oder Zuckerersatz angewiesen.

Bleib auf diesem Weg und achte weiterhin darauf, dass die Ausnahmen nicht zur Regel werden!