

KOSTENLOSER GUIDE

7 EINFACHE
ZUCKERFREIE
REZEPTE

LILY&MAMI

SO WERDEN KINDER **ZUCKERFREI**

7 BEWÄHRTE SCHRITTE, UM DEN
ZUCKERKONSUM HEUTE ZU REDUZIEREN





Hi, ich bin Sabrina

Meine Mission ist nicht nur das Vermitteln von gesundem Kochen und leckeren Rezepten. Es geht mir viel mehr darum, wie dein Kind eine Leidenschaft für gesundes Essen entwickeln kann.

Unsere Geschichte bei Lily&Mami begann mit Lily. Als ich 2016 schwanger wurde, stand für mich fest: Ich möchte mein Kind gesund ernähren und es vor den gesundheitlichen Problemen bewahren, die ich als Kind selbst erlebt habe.

Die Grundsteine für eine gesunde Ernährung wurden somit schon früh gelegt. Doch als Lily etwa 2,5 Jahre alt wurde, spürte ich den Druck des Umfeldes.

Ich suchte nach Wegen, Lily zu zeigen, selbst zu entscheiden, was für sie gut ist. Hierfür entwarf ich bildhafte Geschichten wie "Triff das Mikrobiom", um die Wichtigkeit gesunder Ernährung zu vermitteln. Die Bauchfreunde wurden geboren. Mein Ziel war, ihr das Werkzeug an die Hand zu geben, um bewusste Entscheidungen SELBST zu treffen.

Dieser Ansatz hat mittlerweile schon über 1000 Familien geholfen, gesündere Essgewohnheiten zu etablieren. Ich teile mein Wissen aus über 17 Jahren in meinen zahlreichen Büchern und meinem Online-Kurs.

Mein Versprechen: Eine gesunde und zuckerfreie Ernährung für dein Kind ist machbar und einfacher, als du denkst. 🌟

Brauchst du Hilfe oder Inspiration? Wir sind für dich da!

Folge uns für mehr unschlagbare Tipps, neustes Wissen und köstliche Rezepte!



@LILYANDMAMI

INHALT



WARUM DIE GANZE AUFREGUNG UM ZUCKER?

"DIE DROGE ZUCKER"

WARUM MAN ZUCKER REDUZIEREN "MUSS"

WARUM ES WICHTIG IST! EINE ERINNERUNG

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

BEKANNT ZITATE

7 PRAKTISCHE SCHRITTE ZUR REDUZIERUNG VON ZUCKER

LEBENSMITTEL-ETIKETTEN LESEN LERNEN

VERSTECKTEN ZUCKER ERKENNEN

KÜNSTLICHE SÜSSSTOFFE UND ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

DIE LILY&MAMI METHODE

THEMA VOLLWERTKOST

7 ZUCKERFREIE REZEPTE INKL. UNSERE EMPFEHLUNGEN

BILDUNG UND DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

*IN DIESEM GUIDE GEHT ES DARUM,
WIE DU SCHON HEUTE ZUCKER
EINFACH REDUZIEREN KANNST UND
EIN GRÖßERES BEWUSSTSEIN FÜR
DIESES THEMA ENTWICKELST.*

LIEBE ELTERN,

In der heutigen Welt, in der zuckerhaltige Leckereien und Getränke überall verfügbar sind, kann es für Eltern eine Herausforderung sein, sicherzustellen, dass ihre Kinder sich gesund ernähren.

Schnellrestaurant-Ketten und bunte Werbeanzeigen verführen die Kleinen ständig mit zuckerreichen Köstlichkeiten, die vielleicht gut schmecken, aber oft schädlich für ihre Gesundheit sind.

Dennoch ist es entscheidend, die Zuckeraufnahme zu reduzieren, um das allgemeine Wohlbefinden zu gewährleisten. Ein Übermaß an Zucker kann zu Übergewicht, Karies und sogar zu Verhaltensproblemen führen.

Darüber hinaus kann es das empfindliche Gleichgewicht des Darmmikrobioms stören, was Verdauung und Immunität beeinflusst.

Hier müssen wir als Eltern eingreifen und ihre Kinder zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten führen.

In diesem Ratgeber werden wir die Bedeutung einer zuckerfreien Ernährung erörtern und praktische Tipps für Eltern vorstellen, die sie sofort umsetzen können.





WARUM DIE GANZE AUFREGUNG UM ZUCKER?

Zucker mag harmlos erscheinen – es ist doch nur ein Süßungsmittel, oder? Wenn es jedoch um die Gesundheit deines Kindes geht, ist Zucker alles andere als unschuldig. Tatsächlich ist es eine der schädlichsten Substanzen, die du deinem Kind geben kannst, und das sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Zunächst einmal, was ist Zucker überhaupt? Zucker, wie wir ihn allgemein kennen, ist ein raffiniertes Produkt, das hauptsächlich aus zwei Arten von Molekülen besteht:

Glukose und Fruktose.

Der Zucker, den wir oft zu Hause verwenden, bekannt als Saccharose, ist eine Kombination dieser beiden. Fruktose findet sich auch in Obst, doch wenn sie durch Obst aufgenommen wird, kommt sie zusammen mit Ballaststoffen, Wasser und verschiedenen wohltuenden Inhaltsstoffen.

Das Problem beginnt, wenn Zucker raffiniert und in großen Mengen konsumiert wird.

Raffinierter Zucker, wie er in Süßigkeiten, Limonaden und vielen verarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, wurde von allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien befreit. Es handelt sich im Grunde um leere Kalorien, die keinen Nährwert bieten.

Warum ist Zucker also so schädlich für Kinder?

Wenn dein Kind zu viel Zucker zu sich nimmt, kann das zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen. Es kann Karies verursachen, Übergewicht begünstigen und das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Es kann auch die Laune und Konzentration deines Kindes beeinträchtigen und zu Hyperaktivität und einem erhöhten Risiko für Depressionen beitragen.

"DIE DROGE ZUCKER"

Aber einer der heimtückischsten Aspekte von Zucker ist seine Suchtwirkung.

Zucker löst die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn aus, einem Neurotransmitter, der mit Gefühlen von Belohnung und Vergnügen in Verbindung gebracht wird.

Deshalb verlangt dein Kind vielleicht nach Süßigkeiten – sein Gehirn sucht nach einem weiteren "Dopamin-Kick".

Man könnte denken: "Es ist nur ein bisschen Zucker."

Aber denke daran, es geht nicht nur um den Zucker im Nachtsch, den sie nach dem Abendessen haben. Es geht auch um den versteckten Zucker in Frühstückscerealien, Fruchtsäften, Joghurts und sogar in herzhaften Snacks.

All diese 'kleinen Mengen' summieren sich schnell, und ehe man sich versieht, ist die Zuckeraufnahme deines Kindes viel höher, als du oder irgendeine Gesundheitsorganisation empfehlen würde.

Deshalb ist es wichtig, genau auf die Zuckeraufnahme deines Kindes zu achten und sie so weit wie möglich zu begrenzen.

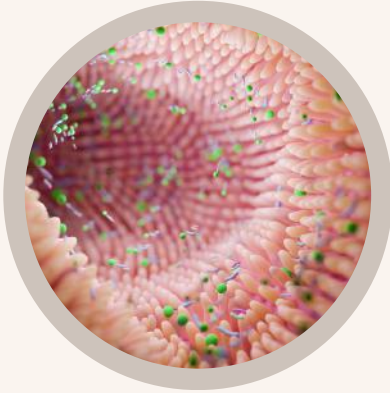
In diesem Ratgeber zeigen wir dir, wie du heute mit einigen kleinen Änderungen beginnen kannst.

Außerdem geben wir dir das **nötige Wissen** an die Hand, um diese Veränderungen zu einer täglichen Gewohnheit zu machen.



WARUM MAN ZUCKER REDUZIEREN "MUSS"

SCHUTZ DER DARMGESUNDHEIT UND FÖRDERUNG DER KOGNITIVEN FUNKTION BEI KINDERN



MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT

Das Darmmikrobiom besteht aus Billionen von nützlichen Bakterien, die eine entscheidende Rolle bei der Verdauung, Nährstoffaufnahme und Immunfunktion spielen. Ein übermäßiger Zuckerkonsum kann das Gleichgewicht dieser Darmbakterien negativ beeinflussen und zu einer Dysbiose führen. Ungleichgewichte im Mikrobiom wurden mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, einschließlich Verdauungsproblemen, geschwächter Immunität und sogar möglichen Verbindungen zu psychischen Erkrankungen.



IMMUNSYSTEM

Ein gesundes Darmmikrobiom ist entscheidend für ein starkes Immunsystem, insbesondere bei heranwachsenden Kindern. Ein übermäßiger Zuckerkonsum kann das Gleichgewicht der nützlichen Bakterien stören, die Fähigkeit des Darms, die Immunfunktion zu unterstützen, beeinträchtigen und Kinder anfälliger für Infektionen und Krankheiten machen.



KOGNITIVE FUNKTION UND VERHALTEN

Eine Ernährung mit hohem Zuckergehalt kann die kognitive Funktion und das Verhalten von Kindern negativ beeinflussen. Ein übermäßiger Zuckerkonsum kann zu vermehrter Hyperaktivität, verminderter Aufmerksamkeitsspanne und schlechtem Gedächtnis beitragen. Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums können Eltern eine bessere kognitive Entwicklung fördern und die optimalen Lernfähigkeiten ihrer Kinder unterstützen.



STABILES ENERGIE-LEVEL

Lebensmittel und Getränke mit hohem Zuckergehalt können zu schnellen Blutzuckerspitzen und anschließenden Abfällen führen, was Schwankungen im Energielevel verursacht. Dies kann zu Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrations- und Fokussierungsproblemen führen, die letztlich die schulische Leistung und das allgemeine Wohlbefinden der Kinder beeinträchtigen.

WARUM ES WICHTIG IST!

EINE ERINNERUNG!

In der heutigen Welt ist es alarmierend zur Norm geworden, unsere Kinder mit zuckerhaltigen Leckereien und Junkfood zu versorgen.

Geburtstagsfeiern sind überschwemmt mit Limonade und Kuchen, Schulcafeterias bieten verarbeitete Mahlzeiten an und Werbetreibende nutzen fesselnde Marketingstrategien, um zuckerbeladene Cerealien und Snacks zu verkaufen.

Wenn man nicht mitmacht, könnte man als anders oder sogar zu streng bezeichnet werden.

Es ist jedoch wichtiger denn je, nicht dem gesellschaftlichen Druck nachzugeben und bei der Ernährung deines Kindes deinen eigenen Weg zu gehen.

Die Gesundheit deines Kindes steht auf dem Spiel und die vorherrschenden Ernährungsnormen sind alles andere als vorteilhaft.

Die moderne Ernährung, reich an verarbeiteten Lebensmitteln und Zuckern, kann die Gesundheit deines Kindes schwer beeinträchtigen. Sie trägt nicht nur zu aktuellen Problemen wie Übergewicht und Karies bei, sondern legt auch den Grundstein für chronische Krankheiten im Erwachsenenalter. Zusätzlich kann das Darmmikrobiom, das eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit und Immunität spielt, durch eine solche Ernährung stark beeinträchtigt werden.





Der gesellschaftlichen Norm zu widersprechen, ist nicht einfach, aber es ist entscheidend.

Als Elternteil musst du auf dein Bauchgefühl vertrauen, auch wenn es schwerfällt. Selbst wenn es gegen das geht, was alle anderen tun. Deine Stimme zählt, besonders für dein Kind, und es ist deine Verantwortung, für seine Gesundheit einzutreten.

Die Entscheidung, gesündere Entscheidungen für dein Kind zu treffen, kann unangenehme Gespräche und schwierige Momente mit sich bringen, aber es lohnt sich. Es geht darum, auf ihre langfristige Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu achten und ihnen Gewohnheiten zu vermitteln, die sie ins Erwachsenenalter mitnehmen werden.

Denke daran, dein Kind wird dir nicht für die zuckerhaltigen Leckereien und die ungesunden Essgewohnheiten danken, die sie entwickelt haben.

Stattdessen werden sie dir dafür danken, dass du ihnen etwas über gute Ernährung beigebracht hast, dass du ihnen geholfen hast, gesündere Lebensmittel auszuwählen und dass du ihnen eine solide Grundlage für ein gesundes Leben gegeben hast.

Also bleib fest in deiner Entscheidung. Wechsle zu nährstoffreicheren Lebensmitteln. Vermittle deinem Kind die Liebe zu Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Proteinen. Zeige ihnen, wie lecker und genussvoll gesundes Essen sein kann. Deine mutigen Schritte heute werden ihr Morgen prägen, und sie werden dir dafür danken.

Die Gesundheit deines Kindes ist es wert, dafür zu kämpfen!



EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

In der ganzheitlichen Gesundheit betrachten wir Körper, Geist und Seele als miteinander verbundene Aspekte unseres Wohlbefindens.

Dieser Ansatz geht über die traditionelle Perspektive der rein physischen Ernährung hinaus und taucht in die **energetischen Eigenschaften von Lebensmitteln** ein.

Jedes Lebensmittel besitzt eine einzigartige Schwingungsfrequenz,

die besonders wichtig ist, wenn man die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder in Betracht zieht.

Frische und biologische Produkte schwingen beispielsweise mit einer höheren Frequenz und senden eine Energie aus, von der angenommen wird, dass sie sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden von Kindern fördert.

Im Gegensatz dazu schwingen verarbeitete und künstliche Lebensmittel oft mit niedrigeren Frequenzen.

In einer Welt, in der alles seinen eigenen Rhythmus und Resonanz hat, ist es entscheidend für Eltern, darauf zu achten, was ihre Kinder zu sich nehmen. Es ist wichtig zu erkennen, dass Ernährungsentscheidungen nicht nur ihr körperliches Wachstum beeinflussen können, sondern auch ihre energetische und emotionale Balance.

Indem sie eine ganzheitliche Sichtweise auf Ernährung annehmen und sich der Schwingungseigenschaften von Lebensmitteln bewusst sind, können Eltern gut informierte Entscheidungen treffen, die das gesamte Wohlbefinden ihrer Kinder wirklich fördern.



Die natürliche Lebendigkeit von Kindern und der Bedarf an High-Vibe-Lebensmitteln

Kinder sind die Verkörperung von reiner, ungefilterter Energie.

Sie strahlen Unschuld, Staunen und eine natürliche Lebensfreude aus, die ansteckend ist. Es wird oft gesagt, dass Kinder von Natur aus auf einer höheren Frequenz schwingen als Erwachsene. Dies ist nicht nur eine metaphorische Beobachtung; Kinder schwingen tatsächlich mit einer einzigartigen, lebendigen Energie, die sie empfänglicher für die Welt um sie herum macht.

Angesichts dieser angeborenen Lebendigkeit gedeihen der Körper und der Geist von Kindern am besten mit High-Vibe-Lebensmitteln. Diese Lebensmittel, hauptsächlich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, sind reich an Lebensenergie. Sie sind nicht nur vollgepackt mit lebenswichtigen Nährstoffen, die für das körperliche Wachstum essenziell sind, sondern schwingen auch auf Frequenzen, die mit den natürlich hohen Energieleveln von Kindern übereinstimmen.

Im Gegensatz dazu können Low-Vibe-Lebensmittel, insbesondere verarbeitete Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen und Zuckern, diese natürliche Energie dämpfen.

Während diese Lebensmittel vielleicht verlockend für den Geschmackssinn sind, schwingen sie auf einer niedrigeren Frequenz, die nicht im Einklang mit der natürlichen Schwingung eines Kindes steht.

Der übermäßige Verzehr solcher Lebensmittel kann nicht nur zu physischen Gesundheitsproblemen wie Übergewicht und Zahnproblemen führen, sondern auch zu energetischen Ungleichgewichten.



Diese können sich in Stimmungsschwankungen, Verhaltensauffälligkeiten und einer verminderten Lebensfreude äußern. Zucker ist insbesondere ein berüchtigtes Low-Vibe-Lebensmittel.

Obwohl er einen kurzzeitigen Energieschub und Vergnügen bietet, folgt darauf ein erheblicher Abfall in Vitalität und Stimmung. Im Laufe der Zeit kann eine ständige Zuckeraufnahme die gesamte Schwingungsfrequenz eines Kindes senken und es weniger empfänglich und anfälliger für negative Einflüsse machen.

Zusammenfassend verdienen Kinder mit ihrer natürlichen, hohen Schwingungsenergie eine Ernährung, die diese Vitalität ergänzt und fördert. Indem wir hochschwingende Lebensmittel priorisieren und den Verzehr von niederfrequenten Lebensmitteln, insbesondere Zucker, minimieren, können wir sicherstellen, dass unsere Kinder die strahlenden, freudigen und gesunden Wesen bleiben, als die sie geboren wurden.

BEKANNTE ZITATE



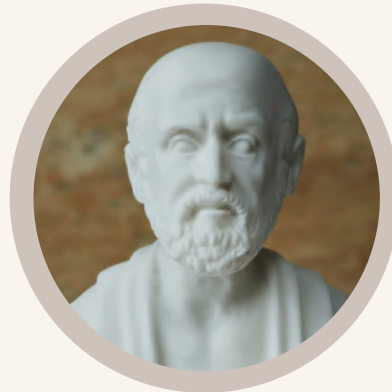
ALBERT EINSTEIN

"Alles ist Energie und das ist alles, was dazu gehört. Stimme die Frequenz auf die Realität ab, die du willst, und du kannst nicht anders, als diese Realität zu bekommen. Es kann nicht anders sein. Das ist keine Philosophie. Das ist Physik."



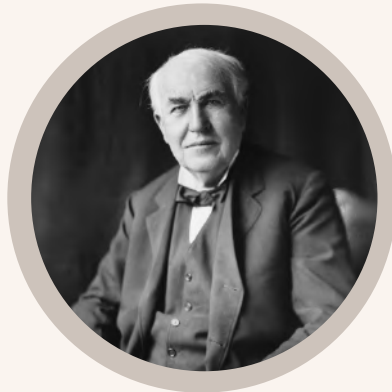
NICOLA TESLA

"Wenn du die Geheimnisse des Universums entdecken willst, denke in Begriffen von Energie, Frequenz und Schwingung."



HIPPOCRATES

"Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung."



THOMAS EDISON

"Der Arzt der Zukunft wird den menschlichen Körper nicht mehr mit Medikamenten behandeln, sondern Krankheiten mit Ernährung heilen und vorbeugen."



Das Konzept, dass die Qualität der Nahrung die Lebenskraft, Energie oder Vitalität beeinflusst, ist ein altes, das in verschiedenen weltweiten Traditionen verwurzelt ist. Dieser Glaube wird besonders relevant, wenn man die Ernährung von Kindern betrachtet, die sich in entscheidenden Wachstumsphasen befinden, sowohl körperlich als auch geistig. Hier ist eine Untersuchung der Bedeutung von High-Vibe-Nahrungsmitteln für Kinder, informiert durch verschiedene Persönlichkeiten und Traditionen:

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM): Im Zentrum der TCM steht das Konzept des "Qi" (ausgesprochen "chi"), das als vitale Lebensenergie verstanden werden kann. Die Ernährung in der TCM zielt darauf ab, dieses Qi auszubalancieren. Für Kinder ist es entscheidend, ein ausgewogenes Qi sicherzustellen, da es ihr Wachstum, ihre Entwicklung und ihre gesamte Vitalität beeinflussen kann.

Ayurveda: Das alte indische Medizinsystem, Ayurveda, betrachtet Nahrung als Medizin. Lebensmittel können "sattvisch" (klar und ruhig), "rajasich" (energetisch) oder "tamasich" (träge) sein. Für Kinder kann eine Ernährung, die reich an sattvischen Lebensmitteln ist, Klarheit des Geistes, gute Gesundheit und positives Verhalten fördern.

Hippokrates: Der renommierte antike griechische Arzt glaubte an die medizinische Kraft der Nahrung. Für Kinder können die richtigen Lebensmittel präventive Medizin sein, die für eine starke Immunität, robuste körperliche Gesundheit und ausgeglichenes geistiges Wohlbefinden sorgt.



Rudolf Steiner: Steiner, der Gründer der biodynamischen Landwirtschaft, war der Ansicht, dass bestimmte Lebensmittel die spirituelle und körperliche Entwicklung unterstützen. Dieses Konzept ist besonders relevant für Kinder, deren Geist und Körper sich ständig weiterentwickeln und verändern.

Dr. Weston A. Price: In seinen Studien fand Dr. Price heraus, dass indigene Gemeinschaften, die sich an ihre traditionellen Ernährungsweisen hielten, eine überlegene Gesundheit aufwiesen. Für Kinder bedeutet der Verzehr von natürlichen und traditionellen Lebensmitteln, dass sie die Grundlage für eine lebenslange Gesundheit, starke Zähne und eine robuste körperliche Entwicklung legen können.

Ann Wigmore: Als Verfechterin der Rohkostbewegung betonte Wigmore die verjüngende Kraft von rohen und lebenden Lebensmitteln. Für Kinder kann dies erhöhte Energie, bessere Verdauung und ein gestärktes Immunsystem bedeuten.

Die Philosophie der High-Vibe-Nahrungsmittel für Kinder zu übernehmen bedeutet zu verstehen, dass ihre jungen, sich entwickelnden Körper und Geister die reinsten, energetischsten und gesündesten Nährstoffe benötigen. Während sie wachsen, ist es von größter Bedeutung, sie nicht nur mit irgendeinem Essen zu nähren, sondern mit Lebensmitteln, die mit positiver Energie und Lebenskraft schwingen. Indem wir dies tun, können wir sicherstellen, dass den Kindern die beste Chance gegeben wird, sich zu entfalten.



7

PRAKTISCHE SCHRITTE ZUR REDUZIERUNG VON ZUCKER

LEBENSMITTEL- ETIKETTEN LESEN

Die Reduzierung der Zuckerzufuhr bei Kindern geht über die Verhinderung von Übergewicht und Zahnproblemen hinaus; sie umfasst den Schutz der Darmgesundheit, die Unterstützung des Immunsystems, die Verbesserung der kognitiven Funktion und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Indem Eltern eine ausgewogene und nährhafte Ernährung priorisieren, können sie bereits früh gesunde Gewohnheiten etablieren, die langfristige Gesundheit ihrer Kinder sicherstellen und ihr Potenzial für eine optimale körperliche und kognitive Entwicklung maximieren.



BEGINNE DAMIT, EIN ACHTSAMER KÄUFER ZU WERDEN

Als achtsamer Käufer und besorgter Elternteil ist es entscheidend, Lebensmitteletiketten sorgfältig zu lesen, um versteckten Zucker in Produkten zu identifizieren.

Überprüfe Lebensmitteletiketten auf versteckten Zucker, da dieser oft unter verschiedenen Namen wie Saccharose, Fruchtzucker oder Dextrose getarnt sein kann.



WIE LIEST MAN EIN LEBENSMITTELETTIKETT?

Es ist wichtig zu verstehen, wie man ein Lebensmitteletikett liest, um fundierte Entscheidungen über die Produkte zu treffen, die du und deine Familie konsumieren.

Hier sind einige wichtige Tipps, die du beachten solltest, wenn du Lebensmitteletiketten entschlüsselst:

Zutatenliste: Die Zutaten werden in absteigender Reihenfolge nach Gewicht aufgelistet, was bedeutet, dass die erste Zutat am meisten in dem Produkt enthalten ist. Achte auf diese Liste, da sie dir eine klare Vorstellung davon gibt, was das Produkt enthält.

↪ Wenn Zucker oder eine zuckerbezogene Zutat **unter den ersten Zutaten** aufgeführt ist, weist dies auf einen höheren Zuckergehalt hin.

EIN BEISPIEL

Dies ist ein großartiges Beispiel dafür, wie man ein Etikett liest und Zucker identifiziert. Wenn es dir wichtig ist, kannst du die Nährwertangaben überprüfen, aber sei dir bewusst, dass diese auch irreführend sein können.

Wir empfehlen hauptsächlich, die Zutatenliste zu überprüfen.

Zutaten:

Zutaten: WEIZENMEHL, Zucker, Palmfett, fettarmes Kakaopulver 4,6%, WEIZENSTÄRKE, Glukose-Fruktose-Sirup, Backtriebmittel (Kaliumhydrogencarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat), Speisesalz, Palmkernfett, Emulgatoren (SOJALECITHIN, Sonnenblumenlecithin), Aroma (Vanillin). Kann Milch enthalten.

Nährwerte pro 100g:

Brennwert: 474,00 Kilokalorien (kcal) Brennwert: 1.990,00 Kilojoule (kJ) Eiweiß: 5,40 Kohlenhydrate: 68,00
Kohlenhydrate, davon Zucker: 38,00 Fett: 19,00 Fett, davon gesättigte Fettsäuren: 5,20 Salz: 0,74
Ballaststoffe: 2,70

Zucker ist als zweite Zutat aufgelistet. Das bedeutet, dass Zucker einer der Hauptkomponenten in diesem bestimmten Produkt ist.

Glukose-Fruktose-Sirup ist ein "versteckter" Zucker, der auch in diesem Produkt enthalten ist.



Unser Tipp!

Kaufe niemals ein Produkt, bei dem du nicht jede Zutat erkennen kannst und das mehr als fünf bis sieben Zutaten enthält. Je weniger, desto besser.

VERSTECKTER ZUCKER

Zucker, oft versteckt, ist eine lauэрnde Zutat in vielen Produkten, die wir täglich konsumieren - selbst in denen, die als "gesund" vermarktet werden. Er ist nicht nur in den offensichtlichen Verdächtigen wie Süßigkeiten und Limonaden zu finden.

Besorgniserregend ist, dass er oft in Produkten versteckt ist, die für Kinder beworben werden, einschließlich Lebensmitteln, die als nahrhaft beworben werden.

Hast du jemals einen Blick auf das Etikett eines Müsliriegels, eines Joghurts oder sogar eines Vollkornbrotges geworfen?

Du würdest dich wundern, Zucker als Zutat zu finden, und es ist nicht nur eine winzige Menge. Manchmal enthalten diese sogenannten "gesunden" Produkte genauso viel Zucker wie ein Schokoriegel oder eine Dose Limonade.



WARUM IST DAS BESORGNISERREGEND?

Diese versteckten Zucker tragen zur gesamten Zuckeraufnahme deines Kindes bei, was, wie wir bereits besprochen haben, ernsthafte gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Sie können zu Karies, Fettleibigkeit und sogar zu Krankheiten wie Typ-2-Diabetes führen.

Darüber hinaus kann der Zuckerkonsum von klein auf eine "Vorliebe für Süßes" schaffen, wodurch dein Kind später im Leben eher süße Speisen und Getränke wählen wird.



SEI WACHSAM!

Versteckte Zucker werden oft unter verschiedenen Namen gekennzeichnet, was ihre Identifizierung erschweren kann. Sie können unter Namen wie "High Fructose Corn Syrup", "Fruchtsaftkonzentrat", "Maltose", "Dextrose", "Saccharose" oder "Honig" auftauchen.

Als Elternteil ist es wichtig, Lebensmitteletiketten sorgfältig zu lesen. Verlasse dich nicht nur auf die Marketingansprüche auf der Vorderseite der Verpackung. Drehe das Produkt um und sieh dir die Zutatenliste an. Je näher eine Zutat am Anfang aufgelistet ist, desto mehr davon ist im Produkt enthalten.



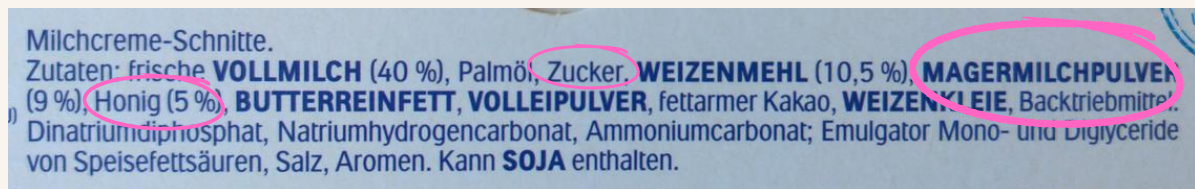
Indem du wachsam in Bezug auf versteckte Zucker bist, kannst du bessere Lebensmittelentscheidungen für deine Kinder treffen und ihnen so den Weg zu guter Gesundheit und Ernährung ebnen.

Es ist ein kleiner Schritt mit bedeutenden potenziellen Vorteilen und die Anstrengung wert.

EIN BEISPIEL

Das ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie man ein Etikett liest und Zucker identifiziert. Wenn es dir wichtig ist, kannst du die Nährwertangaben überprüfen, aber sei dir bewusst, dass diese auch irreführend sein können.

Wir empfehlen vor allem, die Zutatenliste zu überprüfen.



In diesem Produkt versteckt sich Zucker unter dem Namen Magermilchpulver. Generell enthält dieses Produkt viel Zucker und sollte gemieden werden.



UNSER TIPP!

Vermeide den Kauf von fertigen Süßigkeiten jeglicher Art für dein Kind! Entscheide dich stattdessen für selbstgemachte Süßigkeiten, die du selbst zubereitest. Sieh dir unsere Rezepte in diesem Guide an.

TOP 5 VERSTECKTE ZUCKER aus der Lebensmittelindustrie, die auf Inhaltsstoffetiketten nicht leicht zu erkennen sind:

- 
- 
1. Dextrose
 2. Maltodextrin
 3. Maissirup
 4. Glukosesirup
 5. Kristalline Fruktose
- 

Diese Zuckerarten werden häufig als Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken verwendet, um Geschmack, Textur und Haltbarkeit zu verbessern.



UNSER TIPP!

Es ist wichtig, die Zutatenetiketten sorgfältig zu lesen und sich dieser versteckten Zucker bewusst zu sein, um informierte Entscheidungen über deine Zuckeraufnahme zu treffen.

SEI WACHSAM!

Künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

Eltern suchen oft nach Alternativen zu raffiniertem Zucker, um den Zuckerkonsum ihrer Kinder zu reduzieren. Künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe werden häufig als gesündere Optionen beworben.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, welche potenziellen Schäden sie für das Mikrobiom der Kinder verursachen können, und zu verstehen, warum sie nicht unbedingt eine gesunde Alternative zu raffiniertem Zucker sind.



WARUM IST DAS BESORGNISERREGEND?

Künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe können das Gleichgewicht der nützlichen Bakterien im Darm stören, das sogenannte Mikrobiom.

Studien haben darauf hingewiesen, dass diese Substanzen die Zusammensetzung und Vielfalt der Darmbakterien verändern können, die eine wichtige Rolle in verschiedenen Aspekten der Gesundheit von Kindern spielen, einschließlich Verdauung, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden.



WAS DU WISSEN SOLLTEST

Erhöhtes Verlangen nach Süßem: Der regelmäßige Konsum von künstlichen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen kann den Geschmackssinn beeinflussen und das Verlangen nach süßen Aromen steigern. Dies kann zu einem größeren Wunsch nach zuckerhaltigen Lebensmitteln führen und somit die Bemühungen zur Reduzierung des Gesamtkonsums von Zucker und zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung untergraben.

Stoffwechselveränderungen: Forschungsergebnisse legen nahe, dass künstliche Süßstoffe die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen können, den Blutzuckerspiegel und den Stoffwechsel zu regulieren. Diese Substanzen wurden mit einem erhöhten Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und das metabolische Syndrom sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen in Verbindung gebracht.

Nährstoffarme Wahl: Künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe bieten süßen Geschmack ohne jeglichen Nährwert. Im Gegensatz zu natürlichen Zuckern, die in ganzen Früchten oder unverarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, fehlen diesen Alternativen essenzielle Vitamine, Mineralien und andere nützliche Verbindungen, die zu einer gesunden Ernährung beitragen.

Psychologische Auswirkungen: Die Einführung von künstlichen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen als Alternativen zu Zucker kann eine Denkweise schaffen, dass übermäßiges Verlangen nach Süßem ohne Berücksichtigung der zugrunde liegenden Ursachen gestillt werden kann. Kindern beizubringen, natürliche süße Vollwertkost zu genießen und Maßhalten zu fördern, kann langfristig positivere Auswirkungen auf ihre Beziehung zum Zucker haben.

REDUZIERE ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

Zuckerhaltige Getränke sind überraschenderweise die Hauptquelle für den Zuckerkonsum bei Kindern. Diese Getränke, zu denen Limonade, Fruchtsäfte, Sportgetränke und sogar einige milchbasierte Getränke gehören, enthalten oft eine erstaunliche Menge Zucker und Kalorien.

Eine einzige Dose Limonade kann bis zu 10 Teelöffel zugesetzten Zucker enthalten, was weit über der täglichen empfohlenen Grenze für Kinder liegt.



SEI WACHSAM!

Doch der Schaden endet nicht bei herkömmlichen zuckerhaltigen Getränken.

Auf zuckerfreie Limonaden oder künstlich gesüßte Getränke umzusteigen, ist keine gesündere Wahl.

Obwohl sie möglicherweise wenig Kalorien und Zucker enthalten, enthalten diese Getränke oft künstliche Süßstoffe, die ihre eigenen Gesundheitsprobleme mit sich bringen.



WAS DU WISSEN SOLLTEST

Forschungsergebnisse zeigen, dass künstliche Süßstoffe sich negativ auf das Darmmikrobiom auswirken können, die Gemeinschaft nützlicher Bakterien, die in unserem Verdauungstrakt leben.

Ein gesundes Darmmikrobiom ist für zahlreiche Körperfunktionen unerlässlich, darunter Verdauung, Immunfunktion und sogar die Regulation der Stimmung.

Die Störung des Gleichgewichts dieses Mikrobioms kann zu Verdauungsproblemen führen, das Immunsystem schwächen und das Risiko von Fettleibigkeit und Stoffwechselerkrankungen erhöhen.



WAS DU HEUTE TUN KANNST

Also, was ist die Lösung? Als Eltern ist der erste Schritt, den Konsum von sowohl zuckerhaltigen als auch künstlich gesüßten Getränken zu begrenzen. Beginne damit, deine Kinder über die mit diesen Getränken verbundenen Gesundheitsrisiken aufzuklären, und gib selbst ein Beispiel, indem du sie meidest.

Ermutige dazu, den Großteil des Tages über Wasser zu trinken. Wenn dein Kind nicht so gerne normales Wasser trinkt, kannst du es mit einer Scheibe Zitrone, Gurke oder einem Spritzer frischem Fruchtsaft für natürlichen Geschmack aufpeppen. Kräutertees, sowohl warm als auch kalt, können ebenfalls eine gute Alternative sein.



DIE LILY&MAMI BAUCHFREUNDE METHODE[©]

Als Elternteil liegt es an dir, deinem Kind zu erklären, warum diese Getränke nicht gut für seine Gesundheit sind. Ein wichtiges Gesprächsthema in diesem Zusammenhang ist das Mikrobiom.

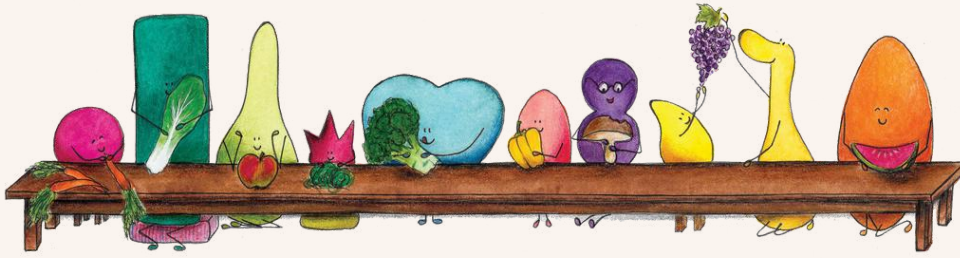
Obwohl es anfangs kompliziert klingen mag, kannst du es deinem Kind folgendermaßen erklären:

"In deinem Bauch sind Milliarden kleiner Lebewesen namens Bakterien. Zusammen bilden sie das, was wir dein Mikrobiom nennen. Diese kleinen Freunde helfen deinem Körper dabei, Essen zu verdauen, dich vor Krankheiten zu schützen und sogar daran mitzuwirken, dass du dich glücklich fühlst. Also sind sie wirklich wichtig für dich!"

Aber hier ist die Sache: Diese kleinen Freunde lieben gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Wenn du jedoch zu viele zuckerhaltige Dinge isst oder trinkst, kann das diesen kleinen Freunden schaden. Es kann dich auch nicht so gut fühlen lassen, weil dein Körper nicht die richtigen Nährstoffe bekommt, die er benötigt, um gesund und stark zu bleiben.

Also, das nächste Mal, wenn du ein Getränk auswählst, denke an deine kleinen Freunde in deinem Bauch und wähle etwas aus, das ihnen hilft, dir zu helfen."

Indem du deinem Kind diese wichtigen Informationen vermittelst, ermöglichst du ihm, informierte Entscheidungen über seine Ernährung zu treffen. Im Laufe der Zeit wird dein Kind lernen, gesündere Getränke zu wählen, nicht nur, weil du es sagst, sondern weil es versteht, warum es wichtig ist.



DAS SAGEN ELTERN ÜBER DIE BAUCHFREUNDE METHODE ©

Mein Sohn wollte wirklich nichts anderes als Nudeln essen – und dann auch nur die weißen, ohne Soße! Ich war verzweifelt und wusste nicht, wie ich ihn dazu bringen sollte, mal etwas Neues zu probieren. Dann habe ich mit der Bauchfreunde Methode und dem Starter Set angefangen. Heute isst er nicht nur Vollkornnudeln, sondern auch Gemüse wie Brokkoli und Karotten dazu. Es war ein Prozess, aber ich hätte nie gedacht, dass er so offen für Neues wird! Danke für diese Methode!



Ich hab schon so viel probiert und nichts hat wirklich was gebracht. Aber deine Bauchfreunde haben echt gefruchtet. Tim probiert jetzt schon viel mehr und hat verstanden dass er nicht nur Nudeln essen kann.

Hallo Sabrina, ich muss dir einfach schreiben denn ich bin dir so unendlich dankbar! ❤️

Ich habe so viel probiert in den letzten Jahren und nichts hat geklappt. Dank deiner Bücher habe ich es in nur 2 Wochen geschafft dass meine Tochter endlich weniger Zucker will und freiwillig gesünder isst. Dank des Buches "Bauchfreunde – Mikrobiom" hat sie es sofort verstanden und erklärt es jetzt auch ihrem kleinen Bruder. Ich seh jetzt endlich eine Chance dass wir es langfristig schaffen können.

Liebe Grüße, Maria 🙏❤️



MEHR ERFAHREN

WÄHLE VOLLWERTKOST

In unserer schnelllebigen Welt greifst du leicht zu zuckerhaltigen Leckereien und Snacks, um schnell deinen Hunger zu stillen oder eine süße Lust zu befriedigen.

Doch diese raffinierten zuckerhaltigen Snacks haben oft erhebliche Nachteile für die Gesundheit deines Kindes. Hier kommt Vollwertkost, insbesondere Obst, ins Spiel als eine fantastische und gesunde Alternative.



JA, DU VERSTEHST UNS RICHTIG!

Früchte enthalten zwar Zucker, aber es ist nicht derselbe Zucker wie in Süßigkeiten oder Keksen.

Der in Früchten enthaltene Zucker, bekannt als Fruktose, kommt zusammen mit Ballaststoffen, Wasser und verschiedenen wertvollen Verbindungen vor.

↪ Das bedeutet, dass der Körper Fruktose nicht auf dieselbe Weise verdaut und aufnimmt wie raffinierten Zucker.



FRÜCHTE: DIE NATÜRLICHEN SÜSSIGKEITEN DER NATUR

Wenn dein Kind ein Stück Obst isst, verlangsamen die Ballaststoffe den Verdauungsprozess. Das verhindert einen massiven Zuckerstoß und hilft ihnen, sich länger satt zu fühlen.

Das ist völlig anders als bei raffinierten Zuckern, die schnell in den Blutkreislauf aufgenommen werden und schnelle, starke Blutzuckerspitzen verursachen, gefolgt von einem schnellen Abfall. Diese Blutzucker-Achterbahn kann zu Energieeinbrüchen, Heißhunger und Überessen führen.

Darüber hinaus sind Früchte vollgepackt mit essenziellen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die für die Gesundheit deines Kindes entscheidend sind. Sie helfen, ihr Immunsystem zu stärken, die Verdauungsgesundheit zu verbessern und vieles mehr.

Also ermutige dein Kind, bei süßem Verlangen zu ganzen Früchten zu greifen. Sie sind die Süßigkeiten der Natur - süß, köstlich und voller Nährstoffe.

Es ist ein einfacher Tausch, der einen großen Unterschied für die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes machen kann.

Denke daran, Kindern von klein auf beizubringen, Vollwertkost zu lieben und zu schätzen, ist ein Geschenk, das ihnen ein Leben lang zugutekommt!

MACH ES SELBST

Sich die Zeit zu nehmen, um selbst Snacks und Süßigkeiten für dein Kind zuzubereiten, kann einen großen Unterschied für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden machen.

Hausgemachte Leckereien eliminieren nicht nur die versteckten Zucker und künstlichen Zusatzstoffe, die in vielen im Laden gekauften Optionen zu finden sind, sondern ermöglichen es dir auch, nahrhafte Vollwertkost in die Ernährung deines Kindes einzubinden.



KONTROLLE DER ZUTATEN

Deine eigenen Leckereien zuzubereiten gibt dir die vollständige Kontrolle darüber, was hineinkommt.

Du kannst dich für biologische, natürliche und nährstoffreiche Zutaten anstelle von verarbeiteten und künstlichen entscheiden. Du kannst auch den Zuckergehalt anpassen oder ihn sogar durch gesündere Alternativen wie ganze Früchte oder Datteln ersetzen.



SPARE GELD

Während einige gesündere Snacks aus dem Laden ziemlich teuer sein können, kann das Selbermachen oft Geld sparen, besonders wenn du sie in größeren Mengen herstellst.

Überlege also, jede Woche etwas Zeit damit zu verbringen, ein paar gesunde hausgemachte Snacks und Süßigkeiten zuzubereiten. Nicht nur wirst du dein Kind mit gesunden Zutaten ernähren, sondern du wirst ihm auch wertvolle Lektionen über die Bedeutung einer guten Ernährung beibringen.

Mit ein wenig Kreativität kannst du gesundes Essen für dein Kind sowohl Spaßig als auch lecker gestalten!



Bananen Eiscreme

4 Portionen

Zutaten

4 reife Bananen

Zubereitung

1. Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Bananen mindestens 2 Stunden einfrieren. Gefrorene Bananen pürrieren, bis sie glatt sind.
3. Wenn du möchtest, kannst du etwas pflanzliche Milch hinzufügen.
4. Sofort servieren oder für später einfrieren.

Tipps:

Denke daran, dass du dieses Rezept immer nach den Vorlieben
deines Kindes oder eventuellen Ernährungseinschränkungen, die es
haben könnte, anpassen kannst.



Warum Bananen gut für Kinder und ihr Mikrobiom sind

Bananen sind nicht nur lecker und einfach zu essen; sie sind auch unglaublich vorteilhaft für die Gesundheit unserer Kinder und ihr Darmmikrobiom!

Während Bananen natürlich vorkommenden Zucker enthalten, ist dieser nicht mit dem raffinierten Zucker in Süßigkeiten und Limonaden zu vergleichen. Der Fruchtzucker in Bananen wird vom Körper anders metabolisiert und geht Hand in Hand mit wichtigen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.

Darüber hinaus sind Bananen reich an präbiotischen Ballaststoffen, die als "Nahrung" für die guten Bakterien in unserem Darm dienen.

Dies fördert ein gesundes Mikrobiom und kann das Immunsystem stärken. Es ist kein Wunder, dass Bananen oft als idealer Snack für Kinder empfohlen werden.

Sie liefern Energie, unterstützen die Verdauungsgesundheit und bieten natürliche Süße – alles ohne schädliche Zusatzstoffe!



Dattel-Nuss-Bällchen

4 Portionen

Zutaten

- 200g entsteinte Datteln
- 100g gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)
- 2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

1. Datteln etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, bis sie weich werden. Das Wasser abgießen.
2. Alle Zutaten zusammen mischen, bis ein klebriger Teig entsteht.
3. In kleine Bällchen formen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Tipps:

Wir verwenden gerne Bio-Medjool-Datteln für dieses Rezept.



Datteln: Ein natürlicher Süßstoff, der gut für Kinder und ihr Mikrobiom ist

Datteln, mit ihrem reichen und karamellähnlichen Geschmack, sind nicht nur leckere Leckereien; sie bieten auch einen erheblichen Nährwert. Obwohl sie tatsächlich natürliche Zucker enthalten, ist es wichtig, zwischen den Zuckern in Datteln und den raffinierten Zuckern in verarbeiteten Snacks und Leckereien zu unterscheiden. Die Zucker in Datteln werden von essenziellen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien begleitet.

Noch interessanter ist, dass Datteln lösliche Ballaststoffe enthalten, insbesondere Beta-D-Glucane, von denen bekannt ist, dass sie präbiotische Effekte haben. Diese Ballaststoffe ernähren die nützlichen Darmbakterien und unterstützen so ein ausgewogenes und gesundes Mikrobiom. Darüber hinaus unterstützen andere in Datteln enthaltene Nährstoffe, wie Kalium und Magnesium, die allgemeine Entwicklung des Kindes. Wenn du also das nächste Mal nach einer süßen, aber gesunden Leckerei für dein Kind suchst, denke an Datteln als eine natürlich süße und nährstoffreiche Option.



UNSERE DATTEL-FAVORITEN

Ajwa (Aiwa): Oft als "der König der Datteln" bezeichnet, stammen Ajwa Datteln aus der Al-Madinah Region in Saudi-Arabien. Diese Datteln sind weich, mit einer feinen Textur und einem ausgeprägt fruchtigen, herrlich reichen Geschmack. Ihre schwarzliche Farbe und die mäßig runzelige Haut machen sie leicht erkennbar. Aufgrund ihres einzigartigen Geschmacks werden Ajwa Datteln besonders zum direkten Verzehr empfohlen.

Medjool: Diese Sorte, oft als "Naturbonbon" bezeichnet, ist bekannt für ihre Größe, Süße und saftige Textur. Medjool Datteln zeichnen sich durch ihre Weichheit und ein Geschmacksprofil aus, das an Karamell erinnert. Ihre natürliche Süße und der feuchtreiche Gehalt machen sie ideal für verschiedene Rezepte und ersetzen raffinierten Zucker. Wenn du also süße Gerichte zubereiten möchtest, insbesondere wo ein natürlicher Süßstoff benötigt wird, sind Medjool Datteln die erste Wahl.

Safawi: Überwiegend in der Al-Madinah Region von Saudi-Arabien angebaut, sind diese Datteln bekannt für ihre tiefschwarze Farbe, ihre lange Struktur und den mittelgroßen Samen. Der Geschmack liegt irgendwo zwischen der Süße von Medjool und dem Reichtum von Ajwa. Sie sind besonders dafür bekannt, ein gesundes Verdauungssystem zu unterstützen. Für diejenigen, die eine halbweiche Textur mit einem leicht zähen Fruchtfleisch und minimalen Falten schätzen, sind Safawi Datteln eine wunderbare Wahl zum direkten Verzehr.



UNSERE EMPFEHLUNG

Für den direkten Verzehr: Ajwa und Safawi Datteln stechen wegen ihres einzigartigen Geschmacks und ihrer Texturen, die speziell zum Naschen geeignet sind, hervor.

Für kulinarische Zwecke: Medjool Datteln, mit ihrem reichen und karamellähnlichen Geschmack, eignen sich perfekt zum Einbinden in Rezepte, sei es in Smoothies, Desserts oder herzhaften Gerichten.

Stelle sicher, dass die Datteln an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden. Für eine längere Lagerung kann eine Kühlung helfen, ihre Frische zu erhalten. Auch wenn sie als entsteint gekennzeichnet sind, ist es immer eine gute Praxis, vor dem Verzehr oder dem Hinzufügen zu Rezepten auf Kerne zu überprüfen.



Fruchtleader

4 Portionen

Zutaten

- 500g gemischte Beeren
- Optional: Datteln als Süßungsmittel verwenden.

Zubereitung

- 1.Heize deinen Ofen auf 80°C vor. Püriere die Beeren (optional mit Datteln) bis sie eine glatte Konsistenz haben.
- 2.Gieße die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und verteile sie gleichmäßig.
- 3.Backe sie für ungefähr 6 Stunden oder bis die Mischung nicht mehr klebrig ist. Lass es abkühlen, rolle es auf und schneide es in Streifen.

Tipps:

Wir bevorzugen Bio-Erdbeeren und Bio-Blaubeeren zu verwenden.



Apfel und Zimt Chips

4 Portionen

Zutaten

- 2 große Äpfel
- 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1.Heize deinen Ofen auf 120°C vor.
- 2.Schneide die Äpfel dünn und entferne die Kerne. Lege die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bestreue sie mit Zimt.
- 3.Backe sie für ungefähr 1-2 Stunden oder bis die Chips knusprig sind.

Tipps:

Wir bevorzugen Bio-Äpfel.



Äpfel - Die Süßigkeiten der Natur

Äpfel werden oft als "Naturbonbons" bezeichnet, und das aus gutem Grund. Obwohl sie natürliche Zucker enthalten, ist es wichtig, zwischen den Zuckern in ganzen Früchten und raffinierten Zuckern zu unterscheiden. Der Zucker in Äpfeln wird von Ballaststoffen begleitet, insbesondere von Pektin, das hilft, die Zuckerabsorption zu verlangsamen und so einen stabilen Blutzuckerspiegel sicherzustellen. Äpfel sind mehr als nur eine Energiequelle; sie stecken voller essentieller Nährstoffe, Vitamine und Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit fördern.

Für das Mikrobiom sind Äpfel besonders vorteilhaft. Die Ballaststoffe in Äpfeln wirken als Präbiotika, die die guten Bakterien im Darm nähren. Diese guten Bakterien produzieren wiederum Verbindungen, die Entzündungen reduzieren und die Darmgesundheit unterstützen. Außerdem enthalten Äpfel Polyphenole, von denen bekannt ist, dass sie positiv mit Darmbakterien interagieren und so die mikrobielle Vielfalt erhöhen.

Auch wenn Äpfel Zucker enthalten, überwiegen die Vorteile, die sie bieten, insbesondere wenn sie als ganze Frucht verzehrt werden, jegliche Bedenken bei weitem. Kinder dazu zu ermutigen, Äpfel regelmäßig als Teil ihrer Ernährung zu genießen, kann sowohl zu ihrer unmittelbaren Gesundheit als auch zu ihrem langfristigen Wohlbefinden beitragen.

A close-up photograph of several yellow mango pops on wooden sticks, garnished with fresh mint leaves. In the background, there are sliced mangoes and pieces of white coconut on a rustic wooden surface.

Mango und Kokos Pops

4 Portionen

Zutaten

- 2 reife Mangos
- 400ml Kokosmilch

Zubereitung

1. Püriere die Mangos und die Kokosmilch bis sie eine glatte Konsistenz haben.
2. Gieße die Mischung in Eisformen.
3. Gefriere sie mindestens 4 Stunden oder bis sie fest sind.

Tipps:

Achte darauf, dass die Mangos sehr reif sind.



Mangos für Kinder: Ein süßer Schub für Ernährung und Darmgesundheit!

Mangos, oft als "König der Früchte" bezeichnet, sind nicht nur köstlich, sondern auch vollgepackt mit einer Fülle von Nährstoffen. Obwohl sie natürliche Zucker enthalten, ist es wichtig, zwischen den in ganzen Früchten gefundenen Zuckern und denen in raffinierten oder verarbeiteten Lebensmitteln zu unterscheiden. Die Zucker in Mangos werden durch eine gute Dosis Ballaststoffe ergänzt, die sicherstellen, dass der Zucker langsam in den Blutkreislauf freigesetzt wird und plötzliche Blutzuckerspitzen verhindert werden.

Aus mikrobiologischer Sicht sind Mangos ein Segen. Die in ihnen enthaltenen Ballaststoffe wirken als Präbiotika und nähren die nützlichen Bakterien in unserem Darm. Diese freundlichen Bakterien spielen eine entscheidende Rolle für unsere Verdauungsgesundheit, indem sie Verbindungen produzieren, die eine gesunde Darmschleimhaut erhalten, Entzündungen reduzieren und die Nährstoffaufnahme verbessern.

Zusätzlich sind Mangos reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, insbesondere an Vitamin C und Beta-Carotin, die für die Immunfunktion und die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind.

Im Wesentlichen sind Mangos, obwohl sie süß sind, weit entfernt von den leeren Kalorien verarbeiteter zuckerhaltiger Lebensmittel. Kindern Mangos anzubieten kann eine herrliche Möglichkeit sein, ihre Ernährung zu fördern und eine gesunde Darmmikrobiota zu unterstützen.



Dattel-Hafer Riegel

4 Portionen

Zutaten

- 200g entsteinte Datteln
- 100g Haferflocken
- 50g Rosinen

Zubereitung

1. Datteln für etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, bis sie weich werden. Das Wasser abgießen.
2. Alle Zutaten mischen, bis ein klebriger Teig entsteht. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
3. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, bevor sie in Riegel geschnitten wird.

Tipps:

Wir verwenden gerne biologische Medjool-Datteln für dieses Rezept.



Bananen Pfannkuchen

4 Portionen

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 4 Eier
- 100g Haferflocken

Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Eine kleine Menge Teig in die Pfanne geben und braten, bis sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, dann wenden und die andere Seite braten.
4. Mit frischem Obst servieren.

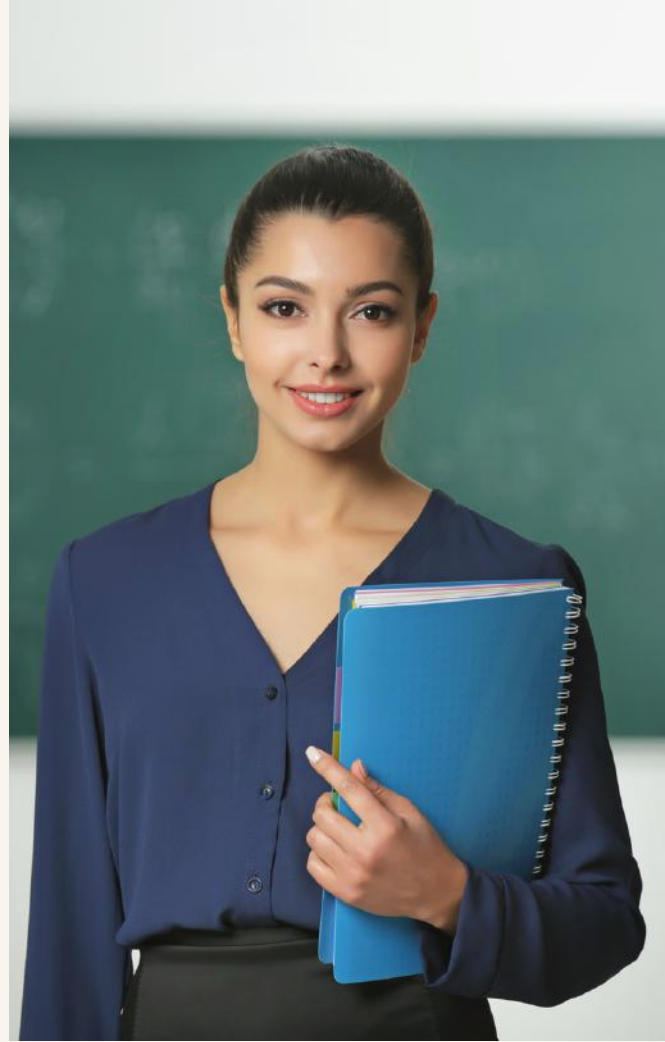
Tips:

Benutze sehr reife Bananen für dieses Rezept.

BILDE DICH UND SEI EIN VORBILD

Bildung ist ein mächtiges Werkzeug, und das gilt besonders, wenn es darum geht, unseren Kindern über die Lebensmittel, die sie essen, zu lehren.

Eine der wichtigsten Lektionen, die wir weitergeben können, sind die Auswirkungen von Zucker auf ihre Körper, einschließlich seiner Auswirkungen auf ihre wertvollen Mikrobiome.



WISSEN IST MACHT

Zucker, obwohl verlockend für den Geschmackssinn, kann in unseren Körpern Chaos verursachen und eine Reihe von Gesundheitsproblemen verursachen, einschließlich Fettleibigkeit, Diabetes und Karies.

Er kann auch zu einem Ungleichgewicht in unserem Darmmikrobiom führen, das eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit spielt.

Sich die Zeit zu nehmen, um deinen Kindern den Weg zu erklären, den Zucker nimmt, sobald sie ihn konsumieren, kann ein Augenöffner sein.



DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG- KINDER MÜSSEN ES VERSTEHEN

Veranschauliche, wie Zucker schnell in den Blutkreislauf gelangt, einen Insulinschub verursacht und mit der Zeit zu einer Insulinresistenz führen kann. Vergleiche dies mit der Art und Weise, wie dein Körper Vollwertkost verarbeitet: Er benötigt länger für die Verdauung, liefert stetige Energie und nährt deinen Körper und dein Mikrobiom. Betonen die Bedeutung gesünderer Entscheidungen.

Obwohl wir alle süße Leckereien lieben, ist es wichtig zu verstehen, welche Vorteile ein Leben mit weniger Zucker oder ohne Zucker bietet. Das bedeutet nicht ein Leben ohne köstliche Speisen - tatsächlich eröffnet es eine Welt voller lebendiger, nährstoffreicher Lebensmittel, die genauso befriedigend oder sogar noch mehr sein können.

Aber denk daran, Kinder lernen oft mehr durch Beobachtung als durch Worte. Es reicht nicht, nur darüber zu reden - du musst es vorleben. Zeig durch dein Verhalten, wie du gesunde Alternativen genießt, frische Früchte kostest und zuckerhaltige Getränke ablehnst. Dein Verhalten kann auch andere inspirieren, bessere Entscheidungen zu treffen.



Der Weg zum Reduzieren von Zucker ist nicht immer einfach, aber mit Wissen, Beharrlichkeit und ein wenig Kreativität könnt ihr, du und dein Kind, gemeinsam diese Reise hin zu einem gesünderen und glücklicheren Leben antreten!

Lily & Sabrina

LET'S DO IT!



DANKE FÜRS LESEN

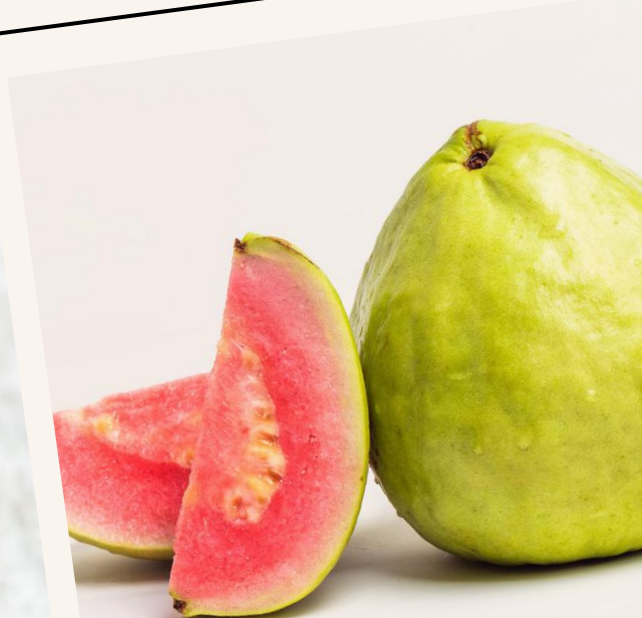
Den Zuckerkonsum zu reduzieren ist ein wertvoller Schritt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes zu verbessern.

Indem du diese praktischen Tipps heute umsetzt, kannst du eine positive Umgebung schaffen, die einen zuckerfreien Lebensstil unterstützt.

Denk daran, kleine Veränderungen können eine erhebliche Auswirkung auf die langfristige Gesundheit deines Kindes haben.

Beginnt diese Reise gemeinsam und nehmt einen gesünderen, zuckerfreien Lebensstil für eure Familie an.

WWW.LILYANDMAMI.DE
[@LILYANDMAMI](https://www.instagram.com/LILYANDMAMI)



DAS SAGEN BEGEISTERTE ELTERN

Liebe Sabrina, ich muss mich mal von Herzen bedanken für das was du hier geschaffen hast ❤️ ich habe in den vergangenen Tagen und Wochen genau das geschafft was ich in den letzten 2 Jahren nicht schaffe. Dein Buch für Kinder Mikrobiom also Bauchfreunde - was soll ich sagen einfach toll! Meine Tochter isst seit 2 Tagen Gemüse was sie zuvor nicht mal probieren wollte. Sie will keine Süßigkeiten mehr! Und das freiwillig. Danke danke danke 🙏❤️❤️❤️❤️

Meine Tochter isst dank dir jetzt alles, was ich koche. Ich dachte nie das das mal möglich ist. Du bist wirklich die Beste.

Ich hab schon so viel probiert jnd nichts hat wirklich was gebracht. Aber deine Bauchfreunde haben echt gefruchtet. Tim probiert jetzt schon viel mehr und hat verstanden dass er nicht nur Nudeln essen kann.

Hi Sabrina!
Ich danke dir von Herzen für die Bauchfreunde-Methode. Mein Kind wollte vorher fast nichts essen und jetzt probiert es freiwillig neue Lebensmittel und liebt deine gesunden Snacks. Es ist so ein riesiger Unterschied. Ich hätte nie gedacht, dass das möglich ist – danke, danke, danke!



Weißt du was passiert ist? Nicht nur meine Kids essen jetzt gesünder, sondern auch mein Mann! ❤️ das ist ein mega Erfolg denn er muss unbedingt abnehmen. Ich danke dir sooo für deine Arbeit.
LG Mina



MEHR ERFAHREN

JETZT IST DIE BESTE ZEIT ZU STARTEN.

In meinen Büchern gebe ich dir die Hilfsmittel,
die du brauchst, damit auch dein Kind
eine gesunde Ernährung lieben lernt.

Zuckerfrei-Set



MEHR ERFAHREN



Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen basieren und keine medizinischen Empfehlungen darstellen. Die bereitgestellten Informationen und Rezepte sind als Ergänzung zu deinem gesunden Lebensstil gedacht und ersetzen nicht die professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Gesundheitsfachkräfte.

Du bist einzigartig, und deine Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel oder natürliche Heilmittel können variieren. Es ist wichtig, dass du vor der Anwendung jeglicher im Buch vorgestellter Methoden oder Ernährungsumstellungen einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultierst, insbesondere wenn du oder dein Kind gesundheitliche Probleme haben oder medizinische Behandlungen erhalten.

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller in diesem Buch enthaltenen Informationen, Anweisungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für materielle oder immaterielle Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen oder durch die Verwendung falscher und / oder unvollständiger Informationen entstehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch etwaige Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Arbeit wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewährleistung. Druckfehler und falsche Informationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für falsche Angaben des Autors kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Verantwortung und Haftung in jeglicher Form.

Urheberrechte ©

Alle Inhalte dieser Arbeit sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jeder Nachdruck oder jede Vervielfältigung - auch teilweise - in irgendeiner Form wie Fotokopieren oder ähnlichen Verfahren, Speichern, Verarbeiten, Kopieren und Verteilen mittels elektronischer Systeme jeglicher Art (ganz oder teilweise) ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von strengstens untersagt der Autor. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Der Inhalt darf unter keinen Umständen veröffentlicht werden. Im Falle der Missachtung des Autors rechtliche Schritte.

Bilderrechte Privat

Impressum:

© Conscious Organic Limited

Unit B, 3/F

Kai Wan House

146 Tung Choi Street

Mongkok, Kowloon, Hong Kong

Lily & Mami 2025

1. Auflage

www.e1n.co

Alle Rechte vorbehalten.

Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist nicht gestattet.

Kein Teil dieser Arbeit darf ohne schriftliche Erlaubnis

des Autors in jeglicher Form reproduziert, dupliziert oder verteilt werden.