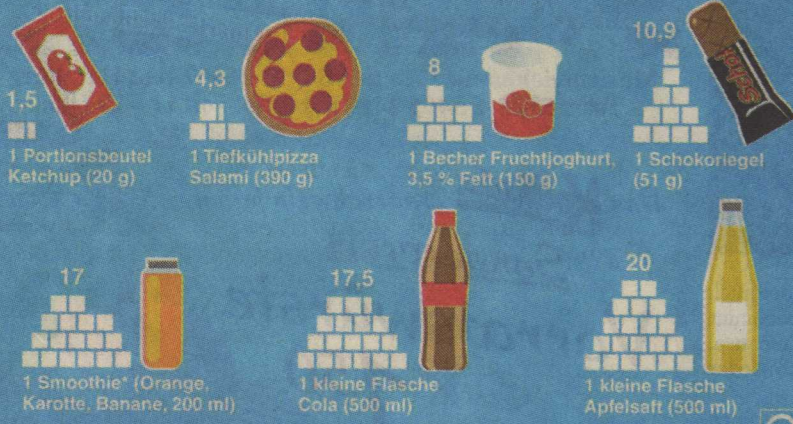


ZUCKER im Essen

So viele Stücke Würfelzucker stecken in ausgewählten Lebensmitteln:



*Gesamtzuckergehalt inklusive Fruchtzucker
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Angaben gerundet

© Globus 10015

Die süßen Fallen sind oft schwer zu entdecken.

Grafik: „obs/dpa-infografik GmbH“

Viele süße Fallen: Achtung, Zucker!

Neuer Ratgeber der Verbraucherberatung

Hamburg. Eine zu hohe Kalorienzufuhr schlägt sich nicht nur auf den Hüften nieder, sondern belastet auch die Gesundheit. Gern verzichteten Ernährungsbewusste deshalb auf Zuckriges wie Kuchen, Kekse und Schokolade. Doch auch, wer sich gesund ernähren möchte, greift häufig zu Zuckerbomben, ohne es zu wissen: Die Cornflakes am Morgen können bis zu vier Stücke Zucker enthalten, Fruchtjoghurt sechs, ein Smoothie sogar neun. Wo süße Fallen lauern und welche Alternativen sich bieten, zeigt der Ratgeber „Achtung, Zucker!“ der Verbraucherzentrale.

Das Buch enttarnt die versteckten Zucker im täglichen Speiseplan

und nimmt dabei Frühstücks- und Fertigprodukte ebenso unter die Lupe wie Backwaren und Getränke. Der Ratgeber klärt darüber auf, wie viel Süße wirklich in Ketchup und Kakao, Saucen und Säften steckt, aber auch in vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie Milchgetränken und Müsli.

Mit zahlreichen Rezepten macht er Appetit auf zuckerreduzierte Varianten. Informationen zu Austausch- und Süßstoffen wie Sorbit oder Stevia und süßenden Lebensmitteln wie Honig runden die Lektüre ab.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker!“ (8,90 Euro) kann online bestellt werden: www.vzhh.de.