

# Woche #4

## Weniger Zucker essen!



Durchschnittlich isst jeder Deutsche pro Jahr 36 Kilogramm Zucker – eine ganze Menge, oder? Zucker in Maßen ist gar nicht schlimm, aber zu viel raffiniertes Zucker kann schnell zu Karies, Diabetes oder Übergewicht führen. Die WHO-Richtlinien empfehlen, dass Kinder und Erwachsene ungefähr 25 Gramm oder etwa sechs Teelöffel Zucker pro Tag zu sich nehmen sollten. Das ist gar nicht so viel, wenn man bedenkt, wie viel versteckter Zucker allein in Säften oder Fertigprodukten steckt.

Zucker hat viele Namen! Manchmal ist es gar nicht so ersichtlich, wo überall Zucker drin steckt, denn auf den Verpackungen steht nicht immer eindeutig „Zucker“. Er versteckt sich unter etwa 70 verschiedenen Bezeichnungen: Fruktose, Galaktose, Molkenenerzeugnisse, Fruchtkonzentrate, Sirup, Glucosesirup, Invertzuckersirup, Dextrose, Süßmolkenpulver und viel mehr.

Damit ihr nicht komplett auf Süßes verzichten müsst, gibt es eine Reihe von natürlicheren Süßungsmitteln, mit denen ihr den weißen Haushaltszucker gut ersetzen könnt. Aber auch hier gilt: Nicht übertreiben, denn Fruchtzucker sind zwar besser, als raffiniertes Zucker, aber eben nur in Maßen. Tolle Ersatzstoffe sind zum Beispiel:

- Kokosblütenzucker
- Datteln
- Bananen
- Agavendicksaft
- Apfeldicksaft
- Xylit (Birkenzucker)
- Stevia
- Erythrit

### Edgars Tipp

*Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, dann greif' nicht zu Keksen, sondern iss lieber eine Banane.*



### Wo steckt wie viel Zucker drin?

- 1 Becher Erdbeeryoghurt: 16 g
- 1 Liter Apfelsaft: 120 g
- 1 Flasche Ketchup: 170 g
- 1 Tiefkühl-Pizza: 22 g
- 1 Packung Cornflakes: 143 g
- 1 Tüte Gummibärchen: 91 g

### Wo konntest du heute raffinierten Zucker weglassen?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7