

## Warum zuckerfrei uns so guttut

Zucker ist ein immer größer werdendes Problem in unserer Gesellschaft. Mittlerweile hat einer von elf Erwachsenen Diabetes.

Dabei warnt die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, schon lange vor den Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums und rät daher, von den täglichen Kalorien höchstens 10%, idealerweise aber nur 5% in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Hier spricht man nicht von einem Idealwert, sondern von einem Grenzwert. Diese Menge sollte also nicht überschritten werden. Genau das geschieht aber bereits mit einem einzigen 250-ml-Softdrink. Der enthält so viel Zucker, dass die 5%, ja sogar die 10% direkt überschritten sind. Wer also täglich ein Glas süße Limonade trinkt, überschreitet die Zuckergrenze jeden Tag, auch ohne den Gang an die Süßigkeitenschublade.

Bei Kindern wird empfohlen, dass sie bis zum zweiten Lebensjahr gar keinen Zucker zu sich nehmen und danach maximal 12,5 Gramm pro Tag. Eine Menge, die die meisten von uns bei weitem überschreiten, denn im Durchschnitt isst jede Person in Deutschland ca. 34–45 Kilogramm Zucker im Jahr, das sind 95–125 Gramm pro Tag!

### Braucht mein Körper Zucker?

Die kurze und knappe Antwort lautet: Nein. Zucker, genauer gesagt raffinierter Zucker, ist kein Grundnahrungsmittel und wird von unserem Körper nicht benötigt. Zucker, vor allem in so großen Mengen, isst die Menschheit erst seit relativ kurzer Zeit, doch die gesundheitlichen Folgen sind alarmierend.

Immer wieder liest man, dass Zucker lebensnotwendig sei – das ist auch richtig. Gemeint ist dabei allerdings Glukose, die unser Körper selbst im Zuge der Verdauung zum Beispiel aus Brot, Kartoffeln oder Getreide herstellen kann. Nicht gemeint ist Haushaltszucker, der sich mittlerweile in fast allen Fertigprodukten, Süßigkeiten, Kuchen und vielem mehr versteckt. Die Sorge, den Körper beim Verzicht auf raffinierten Zucker nicht ausreichend mit Glukose versorgen zu können, ist daher unbegründet. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, enthält auf natürlichem

Wege ausreichend Glukose, ohne dabei auf raffinierten Zucker zurückgreifen zu müssen.

### Was spricht für eine zuckerfreie Ernährung?

Wir alle wissen, dass zu viel Zucker dick macht. Doch welche Krankheiten und gesundheitlichen Auswirkungen Zucker tatsächlich hat, ist den wenigsten bekannt. Zu viel Zucker kann in unserem Körper großen Schaden anrichten und somit für vielerlei Krankheiten verantwortlich sein. Mit einer zuckerfreien Ernährung können wir daher vielen Krankheiten vorbeugen.

**Diabetes**, genau genommen Diabetes Typ 2, wird durch eine falsche Ernährung und den dadurch ständig erhöhten Blutzuckerspiegel begünstigt. Die gute Nachricht ist jedoch, dass die Krankheit gerade am Anfang noch relativ gut behandelt werden kann. Hier hilft eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten, weniger Zucker und mehr Bewegung.

**Karies:** Jeder von uns hat den Satz »Zucker ist schlecht für deine Zähne« schon mal gehört. Jedes Kind kriegt diesen Satz zu hören und Eltern oder Zahnarzt haben damit auch recht. Die Bakterien auf unseren Zähnen wandeln den Zucker aus unserem Essen in Säure um. Diese macht deinen Zahnschmelz porös und somit den Weg für kleine Mikroorganismen frei, die deine Zähne beschädigen.

**Krebs:** Was übertrieben klingen mag, haben Wissenschaftler schon vor einiger Zeit herausgefunden: Zucker begünstigt Krebs. Denn Krebszellen benötigen Zucker, um zu überleben. Zucker hat darum einen großen Einfluss auf die Entstehung und auch das Wachstum der Krebszellen. Auch bei der Bildung von Metastasen ist Zucker ein idealer Treibstoff.

**Zuckersucht:** Zucker kann tatsächlich abhängig machen. Dies konnte mittlerweile mithilfe von Hirnforschung herausgefunden werden. Essen wir Zucker, werden die Hormone Dopamin und Opioide ausgeschüttet. Diese machen glücklich und können sogar schmerzstillend wirken. Daher verlangt unser Körper nach immer mehr Zucker, um immer wieder diese Glücksgefühle zu erleben. Wichtig zu wissen: Dopamin regt sogar ähnliche Belohnungsmechanismen an

wie Kokain. Eine Tatsache, die ich persönlich gerade auch in Bezug auf Kinder besonders erschreckend finde.

**Darmerkrankungen:** Aber auch unser Darm bleibt vom Zucker nicht verschont. In Studien fand man heraus, dass Mäuse, die nur zwei Tage lang Zucker aßen, viel anfälliger für einen entzündeten Darm waren. Es reicht tatsächlich aus, lediglich über einen kurzen Zeitraum (zum Beispiel in der Vorweihnachtszeit) mehr Zucker zu essen, um Auswirkungen auf unseren Darm hervorzurufen. Und kurzfristige Beschwerden sind bei weitem nicht alles. Ein beschädigter Darm bringt weitere Folgekrankheiten mit sich. Mittlerweile wird aufgrund verschiedener Studien sogar ein Zusammenhang zwischen unserer Darmflora und Parkinson und Alzheimer vermutet. Aber auch unser Immunsystem wird durch eine schlechte Darmflora geschwächt.

Ich bin hier wie immer der Meinung, Vorsicht ist besser als Nachsicht. Viele beginnen mit einer gesunden Ernährung erst dann, wenn ihr Körper erkrankt. Aber das ist eigentlich schon viel zu spät. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es besser, sofort etwas an unserer Ernährung zu ändern. Damit eine Ernährungsumstellung auch tatsächlich funktionieren

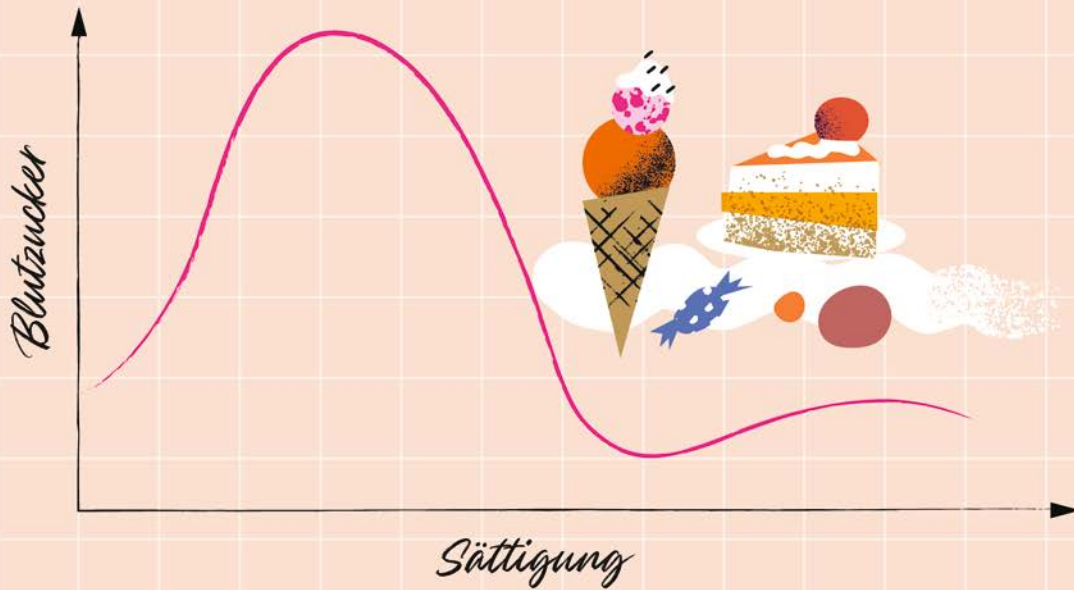
kann, muss sie in unserem Alltag leicht umsetzbar sein, und genau dafür bekommst du in diesem Buch viele ganz schnelle und einfache Rezepte an die Hand!

### Warum macht Zucker dick?

Während es früher noch Fett war, ist es nun der Zucker, der dick macht. Zucker hat den Ruf als der »Dickmacher« schlechthin. Dabei hat Zucker tatsächlich weniger Kalorien als Fett. Dass Zucker als Dickmacher gilt, hängt unter anderem mit unserem Blutzuckerspiegel zusammen. Denn sobald du Zucker isst, steigt dein Blutzuckerspiegel an, es wird Insulin ausgeschüttet und dein Körper versucht, den Zucker aus deinem Blutkreislauf zu befördern. Je nachdem, wie viel Zucker du aber zu dir genommen hast, kann der Körper diesen nicht vollständig aus dem Blutkreislauf befördern, und speichert ihn deswegen als Körperfett.

Ein weiterer Grund, warum Zucker dick macht, sind die bekannten Heißhungerattacken. Auch hier ist unser Blutzuckerspiegel (Seite 11) verantwortlich. Dank der Heißhungerattacken nehmen wir mehr Kalorien zu uns als notwendig. Dies führt ebenfalls zur Gewichtszunahme.

# Blutzuckerkurve



Und es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb Zucker dich davon abhält, dein Wunschgewicht zu erreichen. In Studien wurde herausgefunden, dass Probanden, die nach wie vor dieselbe Menge an Kalorien zu sich nahmen, im Gegensatz zu anderen Probanden aber auf Zucker verzichteten, Gewicht abnahmen. Das liegt an unserem Insulinspiegel. Beim Konsum von Zucker wird weitaus mehr Insulin ausgeschüttet und dieses stoppt unsere Fettverbrennung.

### **Dein Blutzuckerspiegel**

Der Blutzuckerspiegel ist nichts anderes als die Menge des Zuckers

in unserem Blut. Diese Menge schwankt jedoch, je nachdem, ob wir gerade Sport machen und was wir essen. Damit unser Blutzuckerspiegel immer im idealen Bereich bleibt, schüttet unsere Bauchspeicheldrüse bestimmte Hormone aus. Bei zu hohem Blutzucker Insulin, bei zu wenig Zucker im Blut Glukagon.

Isst du etwas sehr Zuckerhaltiges, steigt dein Blutzuckerspiegel an. Beim Verzehr von Zucker steigt unser Blutzuckerspiegel sehr schnell sehr hoch. Unsere Bauchspeicheldrüse versucht, diesem Zuviel an Zucker mit Insulin entgegenzuwirken, wodurch unser Blutzucker-

spiegel sehr rasch tief nach unten sinkt. Das Ergebnis? Unser Körper verlangt nach noch mehr Zucker, um aus diesem Tief zu kommen, und der Kreislauf beginnt von vorne, eine Endlosschleife. So verlangt unser Körper nach immer mehr zu essen (mehr Zucker), auch wenn wir schon längst satt sind.

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, ist es wichtig, in regelmäßigen Abständen Nahrung zu sich zu nehmen und darauf zu achten, weniger/keinen Zucker, viele Ballaststoffe und gesunde Fette zu essen. Greife wenn möglich zu Vollkornprodukten.

## Deine Zuckerfrei-Challenge

So gelingt die Umstellung in dein neues zuckerfreies Leben.

### Was passiert beim Verzicht auf Zucker?

Die ersten Tage ohne Zucker sind meist am schwierigsten, weswegen die meisten leider direkt wieder mit ihrer Zuckerfrei-Challenge aufhören. Unser Körper ist den Zuckereinsatz nicht gewöhnt, und oft geht der Verzicht mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, Unwohlsein, Müdigkeit und Abgeschlagenheit einher.

Nach ein paar Tagen ändert sich aber unsere Geschmackswahrnehmung, sodass wir Zucker gegenüber wieder sensibler werden und bereits kleinere Mengen Zucker wahrnehmen können. Das ist besonders wichtig. Unser Körper lernt, sich wieder an weniger Süße zu gewöhnen und oftmals schmecken sehr süße Lebensmittel, die man zuvor gerne gegessen hat, nicht mehr. Je länger der Verzicht auf Zucker anhält, desto intensiver wird die Süße empfunden. Wenn du aktuell bei süßen Gelüsten zur Tafel Schokolade greifst, kann nach ein paar zuckerfreien Tagen ein kleiner

Biss in eine fruchtige Dattel schon deinen Süßhunger stillen.

Nach einiger Zeit macht sich bei vielen der Verzicht auf Zucker dann auch auf der Waage bemerkbar. Nach zwei Wochen sinkt unser Blutdruck, der Verzicht auf Zucker fällt nun schon viel leichter und es machen sich viele positive Veränderungen bemerkbar. Du hast wieder mehr Energie, schläfst besser, dein Hautbild verbessert sich, du bist weniger müde, weniger oft krank und du kannst dich wieder besser konzentrieren.

Auch in deinem Blut ist eine Veränderung zu bemerken. Zucker sorgt für erhöhte Entzündungswerte bei den Leukozyten, die Bakterien und Viren abwehren, oder beim CRP, das bei akuten Entzündungen ins Blut abgegeben wird und das wir auch im Zusammenhang mit Autoimmunkrankheiten und Gewebeschäden kennen. Durch den Verzicht auf Zucker sinken diese Werte, wodurch die Entzündungen zurückgehen und sogar ganz verschwinden.

Bereits nach zwei Wochen beginnt unser Körper damit, die Folgen des Zuckerkonsums (wie Fettleber und Insulinresistenz – die Vorstufe von Diabetes; bei einer Insulinresistenz benötigt der Körper immer mehr Insulin, um die gleiche Menge Zucker verarbeiten zu können) der letzten Jahre zu beheben.

Je länger wir auf Zucker verzichten, desto leichter fällt uns der Verzicht auf Zucker, nach etwa zwei Monaten hat sich unser Körper bereits an einen ganz neuen Zuckerkonsum gewöhnt und verlangt auch gar nicht mehr so oft und intensiv nach Süßem.

### Weshalb es uns so schwerfällt, von Zucker loszukommen

Zucker stimuliert unser Belohnungszentrum im Gehirn, wodurch Gute-Laune-Botenstoffe ausgeschüttet werden. Diese sind jedoch nach kurzer Zeit aufgebraucht, unser Körper verlangt nach mehr, weswegen wir immer und immer

wieder zu Zucker greifen. Schließlich will man das Hochgefühl erneut spüren. Damit hat Zucker ein sehr großes Suchtpotenzial und sollte wie eine Droge gesehen werden.

Wir alle lieben Süßes. Das liegt daran, dass es in der Natur nichts gibt, das süß schmeckt und gleichzeitig giftig ist. Ist etwas süß, kann man es bedenkenlos essen. Dieses Wissen wurde seit der Steinzeit von unseren Vorfahren über Generationen hinweg weitergegeben und beeinflusst uns bis heute. Das Problem dabei ist, dass wir nun nicht mehr nur die natürliche Süße aus Obst zur Verfügung haben, sondern ganze Regale mit hochverarbeiteten Lebensmitteln, in denen jede Menge industrieller Zucker steckt.

Da Zucker uns kurzfristig mit viel Energie versorgt und sogar schmerzlindernd wirkt (wurde auch in Experimenten nachgewiesen), passiert es gar nicht mal so selten, dass ein Kind bei einer Verletzung mit einer kleinen Süßigkeit getröstet wird. Und zack, gewöhnt es sich an den Zucker, verlangt ihn immer wieder und braucht immer mehr, um die Wirkung des Zuckers zu merken.

Wie schaffe ich es, von Zucker loszukommen?

Um auf Zucker zu verzichten, gibt es zwei Varianten. Entweder radikal,

von heute auf morgen keinen Zucker mehr. Oder die langsame Entwöhnung. Beide Varianten sind absolut in Ordnung und hier gibt es nicht die eine Lösung. Mir persönlich hat es aber geholfen, den radikalen Weg zu gehen – ganz oder gar nicht!

Ein Grund, weshalb ich grundsätzlich eher die radikale Form des Zuckerverzichts empfehle, ist folgender: Unsere Geschmacksknospen müssen sich an das »weniger süß« gewöhnen. Das ist schwierig, wenn immer wieder normal gesüßte Lebensmittel gegessen werden. Zudem bringen wir unseren Blutzuckerspiegel jedes Mal wieder ins Schwanken, wenn wir Zucker essen und geraten somit schneller wieder in Versuchung, wieder mehr Zucker zu essen.

### Motivationstipps

Kaum zu glauben, aber bevor ich mich vor über vier Jahren für eine zuckerfreie Ernährung entschieden habe, war ich ein absoluter Zuckerkjunge. Ich hatte schon so oft versucht, weniger Zucker zu essen und war jedes Mal gescheitert. Ein Tag ohne Zucker war die Hölle, wie sollte ich das nur über einen größeren Zeitraum schaffen?

Also machte ich mich auf den Weg in den Buchladen und las mich in sämtliche Bücher rund um

das Thema Zucker ein. Ich wollte wissen, warum ich es einfach nicht schaffte, auf Zucker zu verzichten und warum genau Zucker eigentlich so ungesund ist.

Die Gründe, die ich fand, hast du bereits gelesen und sie haben mich sehr schockiert und zum Nachdenken gebracht. Mir war sofort klar, dass ich das meinem Körper nicht länger antun wollte. Aber wie schafft man es, bei der Ernährungsumstellung dranzubleiben? Wie bleibt man motiviert und verfällt nicht doch wieder der leckeren Torte von Oma Frieda? Ich gebe dir ein paar Tipps, die mir persönlich sehr geholfen haben!

### Zucker aus den eigenen vier Wänden verbannen

Wenn wir ständig von Lebensmitteln mit Zucker umgeben sind, fällt uns der Verzicht darauf besonders schwer. Denn was wir nicht zur Verfügung haben, können wir auch nicht essen. Somit ist es zu empfehlen, all deine Lebensmittel zu kontrollieren und jene mit Zucker aus deinem Haushalt zu entfernen und selbstverständlich auch keine neuen Lebensmittel mit Zucker zu kaufen.

Sollten Familienmitglieder mit dir in einem Haushalt wohnen, die bei deiner Ernährungsumstellung nicht mitmachen möchten, dann sucht

# ZUCKERFREI- Challenge

1.

Zucker aus den eigenen vier Wänden verbannen ...



... oder wegräumen

2.

Alternativen suchen



3.

Freunde oder Familie zum Mitmachen animieren



4.

Alternativen to-go



6.

Gewohnheiten ändern



5.

Süßigkeiten-  
abteilung im  
Geschäft meiden

*Süßigkeiten*



am besten eine kleine Schublade oder ein Regalfach aus, in der deren Süßigkeiten vorhanden sind. Wähle dafür am besten ein Fach, das du selbst nicht ständig öffnen musst oder vor Augen hast.

### **Alternativen suchen**

Mittlerweile wird es immer einfacher, gewohnte Produkte, die normalerweise Zucker enthalten, auch ohne Zucker im Supermarkt zu finden. Angefangen von Chips bis hin zu Essiggurken, Senf, Eis und vielen weiteren Lebensmitteln gibt es nun tolle Alternativen ohne Zucker. Finde beim Einkaufen heraus, welche Produkte keinen Zucker enthalten und welche Alternativen du kaufen kannst.

### **Freunde oder Familie zum Mitmachen animieren**

Nichts ist so hilfreich wie die gegenseitige Motivation und Unterstützung von Familie und Freunden. Gemeinsam an einem Strang ziehen, sich austauschen zu können und gegenseitig zu ermuntern, wenn man sich mal schwertut. All das kann helfen, um motiviert zu bleiben.

Aber auch wenn du das zuckerfreie Vorhaben ganz allein durchziehst – so wie ich es damals auch gemacht habe – ist die Ernährungsumstellung zu bewältigen. Vielleicht hat deine Umstellung sogar einen mit-

reißenden Effekt und die Leute in deinem Umfeld hinterfragen ihre eigenen Ernährungsweisen und steigen spontan bei deiner Challenge ein.

### **Alternativen to go**

Nichts ist schlimmer, als wenn man unterwegs ist und plötzlich Heißhunger bekommt. So ein Stück Schokolade, ein Stück Kuchen oder ein paar Fruchtgummis, das wäre doch was. Vor allem, wenn die Personen um einen herum all diese Sachen essen. Achte daher vor allem in der Anfangszeit immer darauf, eine gesündere Alternative dabeizuhaben.

Sonntags ist bei euch in der Familie immer Kaffeeklatsch? Dann nimm dir doch ein Stück selbstgebackenen, zuckerfreien Kuchen mit. Du bekommst bei der Arbeit plötzlich Lust auf Schokolade? Dann greife zu selbstgemachten Energyballs, die du dir von zu Hause mitgebracht hast.

### **Süßigkeitenabteilung im Geschäft meiden**

Gerade anfangs ist es besonders schwierig, im Supermarkt durch den Gang mit all den Süßigkeiten zu schlendern. Versuche, diesen also vor allem in der Anfangszeit am besten komplett zu meiden und biege vorher in Richtung Kasse ab.

### **Gewohnheiten ändern**

In jeder Familie gibt es Gewohnheiten und Rituale, manche davon sollten überdacht werden, vor allem dann, wenn sie der Gesundheit schaden. So gibt es bei vielen zu jedem Kaffee einen Keks, am Wochenende dürfen Kuchen und Torten nicht fehlen, morgens ein Brötchen mit süßem Aufstrich, nach dem Mittagessen muss eine Nachspeise folgen und abends wird vor dem Fernseher genascht. Na, fühlst du dich ertappt? Hier ist es wichtig, diese Gewohnheiten, so schön sie auch sind, zu verändern. Der Kaffee schmeckt auch ohne Keks, am Wochenende kann es gesunde Kuchenalternativen geben und statt Chips können gesunde Nüsse genascht werden. Am einfachsten gelingt die Umstellung natürlich, wenn alle aus der Familie mitmachen.

### **Dein »Warum?«**

Um eine Ernährungsumstellung wirklich (langfristig) beibehalten zu können, benötigst du ein starkes Warum. Überlege dir deswegen gleich zu Beginn, warum du weniger oder keinen Zucker essen möchtest. Was ist dein Warum?

Wahrscheinlich ist es dir bereits bewusst, warum du deine Ernährung umstellen möchtest. Warum sonst solltest du dieses Buch in den Händen halten.



Dieses Warum kann bei jedem anders sein. Mein Warum war, dass ich die ständigen Heißhungerattacken, dieses Völlegefühl und das Nachmittagstief satt war. Aber auch all den Krankheiten, die durch Zucker ausgelöst oder begünstigt werden, wollte und möchte ich nach wie vor keine Chance geben, überhaupt erst zu entstehen. Unsere Gesundheit ist schließlich das Wichtigste, das wir haben, deswegen sollten wir sie unbedingt schützen.

Und ganz wichtig: Dein Warum sollte immer mit dir zu tun haben und nie vom Außen abhängig sein. Eine Ernährungsumstellung machst

du immer für dich selbst und nicht, weil dir jemand dazu geraten hat. Siehst du die Notwendigkeit dazu nicht selbst, wird eine langfristige Ernährungsumstellung nicht klappen.

#### Mögliche Gründe für ein zuckerfreies Leben:

- Du hast ständiges Verlangen nach Süßem.
- Du fühlst dich oft antriebslos und völlig erschöpft.
- Du hast regelmäßig Heißhungerattacken.
- Nach dem ersten Bissen Schokolade oder dem ersten Griff in die Chipstüte, kannst du nicht mehr aufhören.
- Dich stört deine unreine Haut.
- Du fühlst dich oft müde und kannst dich nur schwer zu etwas motivieren.
- Du hast das Gefühl, dass du zuckersüchtig bist.
- Du ärgerst dich jeden Tag aufs Neue, wenn du in den Spiegel blickst und siehst, dass du ein paar Kilos zu viel hast.
- Du hast das Gefühl, dass du einiges an Zucker weglassen könntest und weißt nicht, wie du das angehen sollst.
- Du hast ein ständiges Völlegefühl und weißt nicht, wie du es loswerden kannst.



## Augen auf – worin Zucker enthalten ist

Was es wirklich schwierig macht, auf Zucker zu verzichten, ist, dass Zucker mittlerweile in fast jedem (verarbeiteten) Lebensmittel enthalten ist.

Dabei rede ich nicht nur von offensichtlichen Lebensmitteln wie Schokolade, Eis und Cornflakes, sondern auch von Lebensmitteln, in denen wir Zucker niemals vermuten würden. Die Pizza aus der Tiefkühlabteilung, die Wurst von der Theke, das Brot vom Bäcker, die Lieblingspommes oder die Bohnen aus der Dose. All das sind Lebensmittel, die wir eigentlich mit gutem Gewissen kaufen, durch die wir aber unbewusst jede Menge Zucker zu uns nehmen. Tatsächlich essen die meisten von uns tagtäglich mehr Zucker unbewusst als sie es bewusst tun.

Die gute Nachricht ist, dass wir auf all diese Lebensmittel nicht komplett verzichten müssen, denn die meisten dieser Produkte gibt es mittlerweile auch ohne Zucker. Wenn du zudem frische und unverarbeitete Lebensmittel kaufst und mehr selbst und frisch kochst, kannst du eine große Menge Zucker einsparen. Auch dein Geldbeutel wird sich freuen, denn unverarbeitete Lebensmittel sind deutlich günstiger.

### Versteckter Zucker

Um herauszufinden, welche Produkte Zucker enthalten, ist ein Blick auf die Zutatenliste notwendig. Hier wird die Hauptzutat, die am meisten enthalten ist, immer an erster Stelle genannt. Dann hört das einfache Erkennen aber auch schon auf, denn die Lebensmittelindustrie macht es einem oft nicht leicht, die weiteren Zutaten zu verstehen. Damit wir den Zucker nicht so leicht erkennen können, bekommt er vielerlei Decknamen, mittlerweile gibt es über 70 verschiedene! Zudem werden gleich mehrere Namen für Zucker in der Zutatenliste aufgeführt, dadurch stehen sie nicht mehr an erster Stelle der Zutatenliste, sondern rücken immer weiter nach hinten.

Es zahlt sich daher aus, sich einmal mit den Decknamen von Zucker zu beschäftigen, um beim nächsten Einkauf etwas schneller und einfacher den versteckten Zucker enttarnen zu können. In der untenstehenden Liste findest du viele Bezeichnungen, hinter denen sich

eigentlich Zucker versteckt. Zusätzlich zu diesen möchte ich dir aber einen wichtigen Tipp an die Hand geben: Wenn dir eine Zutat so gar nichts sagt und du sie erst googeln musst, lass lieber die Finger von diesem Lebensmittel. Wenn du nicht auf den ersten Blick erkennen kannst, was drin ist, sind die Inhaltsstoffe meist welche, die du nicht wirklich zu dir nehmen willst.

### Tipps für weniger Zucker im Alltag

Das gemeine am Zucker ist, dass er sich mittlerweile in nahezu jedem Lebensmittel versteckt. Außerdem hat die Lebensmittelindustrie bemerkt, dass immer mehr Menschen auf Zucker verzichten (möchten) und deswegen verwirrende Begriffe in Zutatenlisten eingeführt, die keiner versteht, hinter denen sich aber Zucker versteckt.

Zucker wird nicht nur für Süßigkeiten verwendet, sondern findet sich auch im Brotaufstrich, salzigen Knabbereien, Brot, Wurst, Fertig-