



VERSTECKTER ZUCKER

SO UMGEHEN SIE ZUCKERFALLEN

Natürliche Zucker stecken in vielen Lebensmitteln, wie Milchprodukten oder Obst. Durch künstlich hinzugefügten Industriezucker werden viele Produkte schnell zur Zuckerfalle. Man bedenke: Oft isst man automatisch mehr als nur 100 Gramm von diesen zuckerhaltigen Produkten.



Laut der Weltgesundheitsorganisation essen wir mehr als 3× so viel Zucker pro Tag wie empfohlen.



TIPP

Selbstgemacht enthalten diese Produkte keinen oder nur geringe Mengen natürlichen Zucker. Granola wird zum Beispiel durch Kokosöl genau so crunchy wie mit Honig oder Sirup.

Auswirkungen von Zucker auf den Körper



„Mittagstief“



Karies



Schlechterer Schlaf



Gewichtszunahme



Gehemmtes Sättigungsgefühl

Wo versteckt sich zugesetzter Industriezucker?

Zuckermenge auf 100 g

Brot	5 g
Eistee	8 g
Joghurtdressing	10 g
Küchenfertiger Rotkohl	11 g
Smoothie	13 g
Fruchtjoghurt	13 g
Tomatenketchup	22 g
Granola	29 g