



VERSTECKTER ZUCKER

SO UMGEHST DU 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.



Auswirkungen von Zucker auf den Körper



„Mittagstief“



Karies



Schlechterer Schlaf



Gewichtszunahme



Gehemmttes Sättigungsgefühl

Bildnachweis (Grafiken/Illustrationen): ©shutterstock.com



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

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.

