

## Zucker & Co.

### Süße Lust und süßer Frust

Heidrun Boikat-Cichy

<http://www.ard.de/ratgeber/essen-trinken/zucker/-/id=13368/nid=13368/did=1250474/1sw8qpu/index.html>

Lange Zeit galten Süßspeisen als der pure Luxus. Heute ist Zucker für jeden erschwinglich und wird verstärkt Lebensmitteln zugesetzt. Deshalb müssen wir uns immer öfter die Frage stellen, welche Zuckermenge und welche Zuckerart gesund ist.



Weißer Zucker, brauner Zucker, Sirup, Dicksäfte, Süßstoffe und exotische Süßungsmittel: Die Palette an "Süßmachern" ist groß. Da verwundert es auch nicht, dass manche Zuckerarten für gesünder gehalten werden als andere. Aber ist brauner Zucker gesünder, nur weil er nicht gebleicht ist? Und ist Dicksaft aus Früchten besser als Zucker? Die Geschmacksrichtung "süß" ist von unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken: Ohne Zucker gäbe es keine zart schmelzenden Cremes und kein süßes Gebäck. Darum gilt es, maßvoll mit Zucker umzugehen, denn wie immer ist die Menge entscheidend. Wer dann auch noch die kleinen Unterschiede kennt, kann die verschiedenen Zuckerarten bewusst bei der Zubereitung von Speisen einsetzen und ihre vielfältigen Aromen nutzen.

## Kristallzucker und Haushaltszucker

Beginn Texteingang

**Geschichtliches:** Viele Pflanzen sind zuckerhaltig, aber nur Zuckerrohr und Zuckerrübe sind dafür berühmt geworden. Erst vor etwa 200 Jahren hat ein Apotheker herausgefunden, dass aus Zuckerrohr und Zuckerrübe hergestellter Zucker (Saccharose) chemisch gesehen identisch sind. Daraufhin wurde in Preußen die erste Rübenzuckerfabrik errichtet und so wurde Europa zu Beginn des 19. Jahrhunderts unabhängig von der Kolonialware Zucker aus Zuckerrohr. Zuckerrohr wird heute in den Tropen Süd- und Mittelamerikas, in Indien und Südostasien angebaut. Zu den Hauptproduzenten von Zuckerrüben gehören die USA, Frankreich, Deutschland, Polen und die Türkei. Heute ist Zucker das Universal-Süßungsmittel schlechthin.

Ende Texteingang

---

Die weißen Streuzuckersorten (Haushaltszucker) sind immer noch die gebräuchlichsten Zuckerarten. Als Kristallzucker bezeichnet man weißen Zucker mit deutlicher Körnung. Raffinade wird Zucker genannt, wenn er besonders weiß und rein ist. Raffinadezucker wird in verschiedenen Körnungen – von fein (0,2 mm Durchmesser) bis grob (2 mm Durchmesser) – angeboten. Puderzucker ist nichts anderes, als sehr fein gemahlener Raffinadezucker. Bei der Herstellung von Würfelzucker wird Raffinadezucker leicht angefeuchtet und anschließend gepresst und getrocknet.

## Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) - begünstigt Übergewicht

Praktisch alle Wirkstoffe des Zuckers gehen beim Raffinadevorgang verloren. Haushaltszucker besitzt somit **keine Mineralstoffe und Vitamine** mehr und wird deshalb auch gerne als "leeres Kohlenhydrat" bezeichnet. Zwar liefert Zucker wichtige Energie für das Gehirn, allerdings sollte darauf geachtet werden, Zucker in Maßen, zu sich zu nehmen. "Leere Kohlenhydrate" begünstigen Übergewicht, Darmträgheit, Karies und Diabetis mellitus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt - nach derzeitigem wissenschaftlichem Stand - daher, nicht mehr als 60 Gramm Zucker am Tag zu verspeisen. Die meisten nehmen heute viel mehr Zucker zu sich.

- **Verwendung:** Gebäck und Desserts gelingen gut mit feinem Raffinadezucker, da man mit ihnen recht homogene Massen zubereiten kann. Puderzucker sollte man verwenden, wenn sich der Zucker schnell auflösen soll. Außerdem eignet er sich zum Bestäuben und Dekorieren.

An Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) wird die Süßkraft der einzelnen Zuckerarten (Mono- und Disaccharide) gemessen: Rüben- und Rohrzucker verfügt über die Süßkraft 100, Milchzucker beispielsweise nur über den Wert 20! Die Süßkraft der einzelnen Zuckerarten muss somit bei der Dosierung in der Küche einbezogen werden.

### Zucker ist überall und macht süchtig

Guten Morgen Baden-Württemberg | 07.09.2009 | 1:39 min

SWR1 Baden-Württemberg



Werner Eckert

## **Fruchtzucker (Fructose): Nicht mehr positiv zu bewerten**

Fructose ist eine **Zuckerart aus dem Saft süßer Früchte**. Er ist frei in Früchten vorhanden, etwa in Tafeltrauben, Bananen oder Äpfeln.

Im Handel ist Fructose erhältlich als weißes, kristallines Pulver oder als Maisstärke-Sirup. Man findet Fructose in Diabetiker-Produkten und inzwischen auch in einigen Produkten des täglichen Bedarfs, etwa Erfrischungsgetränke und Milchprodukte.

Früher galt Fructose in kleinen Mengen als guter Zuckeraustauschstoff für Diabetiker, da er den Blutzuckerspiegel nicht so rasch ansteigen lässt. Heutige Erkenntnisse zeigen, dass gerade diese langzeitliche Erhöhung des Blutzuckerspiegels problematisch ist. So wird nämlich die Umwandlung von Kohlenhydraten in Depotfett begünstigt. Isoliert aufgenommene Fructose steht so im Verdacht, im besonderen Maße Übergewicht zu verursachen.

- **Verwendung:** Lange Zeit galt Fruchtzucker als guter Ersatz für Haushaltszucker, da er eine höhere Süßkraft (120) besitzt und deshalb sparsam verwendet werden kann. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Fruchtzucker nicht positiv zu bewerten ist. Da Fruchtzucker von vielen Menschen (Fructose-Intoleranz) aber schlecht vertragen wird und große Mengen stark abführend wirken, sollte man beim Kochen und Backen Zucker nicht durch Fruchtzucker ersetzen.

### **Fruktose begünstigt die Fettbildung**

SWR-Ernährungsexperte Werner Eckert bei Guten Morgen Baden-Württemberg | 8.9.2009 | 0:19 min

SWR1 Baden-Württemberg

## **Brauner Zucker: Aromatischer, aber nicht gesünder**

Heidrun Boikat-Cichy

Brauner Zucker wurde lange Zeit als minderwertig eingestuft, weil er nicht vollständig gereinigt ist. Inzwischen haben aber nicht nur Liebhaber der Vollwertküche und Teetrinker diesen aromatischen Zucker für sich entdeckt. Immer mehr Köche nutzen die Aromen aus braunem Zucker, Sirup und Dicksäften, um Speisen eine besondere Note zu geben.



Brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer.

Dieser Rohzucker – auch Farinzucker genannt – wird bei der Herstellung nicht vollständig von der Melasse gereinigt. Dadurch ist er braun gefärbt und besitzt einen aromatischen Geschmack. Er wird ebenfalls in verschiedenen Körnungen angeboten. Demerarazucker bezeichnet einen braunen Zucker mit recht grober Körnung. Er ist besonders in England beliebt, wo er zum Süßen von Tee verwendet wird. Kandisfarin wird aus braunem Kandissirup hergestellt und ist schön fein. Und auch aus dem Saft von Palmpflanzen lässt sich brauner Zucker gewinnen. Er kommt als gekörnter Palmzucker in den Handel. Immer beliebter wird auch die braune Ursüße (Succanat): Dazu wird Zuckerrohrsaft getrocknet und gemahlen.

Es ist ein **Trugschluss** zu meinen, **brauner Zucker sei gesünder als weißer**. Brauner Zucker ist lediglich aromatischer, wird aber vom Körper genau gleich verstoffwechselt wie weißer Zucker und besitzt somit die gleiche problematische Wirkung auf den Organismus. Die Bezeichnung "Natürliche Süße" ist hier sehr irreführend!

- **Verwendung:** Das Aroma aller braunen Zuckersorten ist bei dunklem und würzigem Gebäck sehr willkommen. Brauner Kandiszucker intensiviert zudem die Bräunung des Gebäcks. Besonders beliebt ist brauner Zucker in der Vollwertküche. Er hat eine etwas geringere Süßkraft als Raffinadezucker.

Das Aroma aller braunen Zuckersorten ist bei dunklem und würzigem Gebäck sehr willkommen. Brauner Kandiszucker intensiviert zudem die Bräunung des Gebäcks. Das leicht nach Karamell erinnernde Aroma des braunen Zuckers harmoniert sehr gut mit den Zutaten vieler Cocktails und Longdrinks.

Besonders in "tropischen" Cocktails mit Limettensaft schmeckt brauner Zucker hervorragend. Sehr beliebt ist brauner Zucker zudem in der Vollwertküche. Vollkornteige – etwa aus Weizenvollkorn – erhalten durch braunen Zucker ein besonders intensives Aroma. Außerdem hat er eine etwas geringere Süßkraft als Raffinadezucker und wird so gerne in der Vollwertküche verwendet

## Sirup und Dicksäfte - nur in Maßen verwenden



Ahornsirup eignet sich gut für Vollkorngebäck.

Ein hierzulande bekannter Sirup ist der Zuckerrübensirup (Rübenkraut). Er wird durch Einkochen gereinigter Rübenstücke gewonnen. Immer beliebter wird Ahornsirup, der aus dem Saft des Zuckerahorns hergestellt wird. Und auch Agaven-Dicksaft sowie Apfel-Birnen-Dicksaft erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Ein weniger bekanntes dickflüssiges Süßungsmittel ist der Topinambur-Sirup, der durch Einkochen der Wurzelknollen gewonnen wird.

Sirup und Dicksäfte besitzen einen geringen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen, der jedoch durch Erhitzen zum Teil zerstört wird. Aus diesem Grund sollte Sirup und Dicksaft verstärkt **zum Süßen kalter Speisen** eingesetzt werden. Trotz der kleinen Vorteile gegenüber Haushaltszucker sind aber auch diese Süßungsmittel nur in Maßen zu verwenden, da sie letztlich vom Körper auch leere Kohlenhydrate sind und ebenfalls Karies verursachen.

- **Tipps für die Verwendung:** Sirup und Dicksäfte werden besonders gern in der Vollwertküche verwendet. Sie sind für viele Speisen geeignet, lediglich bei feinem Gebäck und Desserts kann der kräftige Eigengeschmack störend sein. Zuckerrübensirup sorgt beispielsweise für das typische Aroma in Lebkuchen und Aachener Printen.

Heller, milder Ahornsirup eignet sich gut zum Süßen von Obst und Milchprodukten. Dunkler Ahornsirup schmeckt gut in Vollkorngebäcken. Möchte man Zucker durch Ahornsirup ersetzen, muss beachtet werden, dass etwa 75 Gramm Ahornsirup 100 Gramm Zucker ersetzen. Agaven-Dicksaft unterstreicht hervorragend den natürlichen Geschmack von Obst. Außerdem ist das darin enthaltene Enzym Papain ein natürlicher Fleischzartmacher - der Sirup wird deshalb gerne unter Marinaden gerührt.

### Natürliche Süße ist auch nicht anders als Zucker

SWR-Ernährungsexperte Werner Eckert in Guten Morgen Baden-Württemberg | 9.9.2009 | 1:02 min

SWR1 Baden-Württemberg

---

Beginn Texteingeschub

**Ausflug in die Biochemie:** Jeder Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Je nach chemischer Struktur (Kettenlänge) werden Kohlenhydrate in Mono-, Di- und Polysaccharide eingeteilt. Glucose ist beispielsweise ein Monosaccharid und Stärke ein Polysaccharid. Monosaccharide

können sofort resorbiert werden und liefern dem Gehirn schnelle Energie. Langkettige Kohlehydrate (Poly- und Disaccharide) - zu finden beispielsweise in Kartoffeln, Vollkornprodukten oder Milchprodukte - müssen erst enzymatisch zu Monosacchariden abgebaut werden, denn nur Monosaccharide können ins Blut aufgenommen werden. Damit dauert die Verdauung länger - was für den Körper aber besser ist. Wird mehr Einfachzucker (Monosaccharide) mit der Nahrung zugeführt als zur sofortigen Energiegewinnung benötigt wird, so kann er als Speicherzucker (Glykogen) in Leber und Muskulatur gespeichert werden.

Sind alle Speicher voll, werden überschüssig aufgenommene Monosaccharide im Fettgewebe zu Depotfett umgewandelt (Lipogenese). Deshalb sollten – um Übergewicht nicht zu begünstigen - alle Zuckerarten aber auch Honig in kleinen Mengen gegessen werden, egal ob Sirup, brauner Zucker oder Dicksaft! Der Vorteil der komplexen Kohlenhydrate dagegen: Sie werden langsamer verdaut, machen satt und werden somit nicht so schnell in Depotfett umgewandelt.

Ende Texteingeschub

---

## **Versteckter Zucker: Gefahr für die Gesundheit**

Heidrun Boikat-Cichy

Besonders zuckerhaltige Lebensmittel - aber auch andere - enthalten neben Zucker weitere Zuckerstoffe. Der Verbraucher identifiziert diese in der Regel aber selten als Zucker und denkt, ein recht gesundes Produkt gewählt zu haben. Das ist jedoch ein Trugschluss, denn Zucker hat chemisch gesehen viele Namen!

Deutlicher Hinweis auf versteckte Zucker sind derzeit vor allem Bezeichnungen wie **Stärkesirup** (auch Glucosesirup genannt), **Maltodextrin** und **Lactose**. Letztere werden von der Lebensmittelindustrie gerne als Füllstoff und Verdickungsmittel verwendet. Sie sorgen dafür, dass das Produkt aufgebläht wird und somit nach "mehr" aussieht. **Sogar in Kindernahrung** werden einige dieser Zuckerstoffe **eingesetzt**. So kann der Hersteller auf die Packung "kristallzuckerfrei" schreiben und den Müttern vormachen, ein zuckerfreies Produkt zu kaufen. Das ist besonders problematisch, da sich Babys sehr schnell an "süß" gewöhnen und anschließend andere Lebensmittel eher ablehnen, wie in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen wurde (Susan A Sullivan und Leann L Birch in einer Studie der Universität von Pennsylvania).

## **Die Taktik der Lebensmittelindustrie: Verschleiern und täuschen**

Ziel der Lebensmittelindustrie scheint es zu sein, diese billigen Stoffe beizumengen, damit der Gesamtzuckeranteil des Produktes im Unklaren bleibt. Dies zeigen die vielen Zuckerstoffe, die auf den Zutatenlisten vieler Produkte aufgeführt sind. Mit dieser Praxis der Lebensmittelindustrie wird die Problematik der Deklaration sehr deutlich. Entweder weisen besonders zuckerhaltige Lebensmittel gar keine Hinweise auf, oder es soll durch den Einsatz weiterer Zuckerstoffe mit anderem Namen verschleiert werden, dass das Produkt aus einem großen Teil Zucker besteht. Darauf hat die Verbraucherschutzorganisation "foodwatch" immer wieder hingewiesen.

Wie auch beim Fett ist aber nicht unbedingt der "sichtbare" Würfelzucker zum Beispiel im Espresso das **Problem** in der Ernährung, sondern die **Menge an "versteckten" Zuckerstoffen in den Lebensmitteln**. Soll das Problem des zunehmenden Übergewichts der Menschen gelöst werden, so ist hier Aufklärung gefragt. Nur wer die "versteckten" Zucker und ihre Wirkung kennt, kann sie meiden. Eine Möglichkeit der Vermeidung ist, möglichst oft selber zu kochen und Tütensuppen, Tütengewürzmittel (Fix-Produkte) und Fertiggerichte nur selten zu konsumieren.

## Wie versteckter Zucker in die Tüte kommt

SWR-Ernährungsexperte Werner Eckert in Guten Morgen Baden-Württemberg | 12.9.2009 | 1:28 min

SWR1 Baden-Württemberg

## Beispiel für versteckten und offenen Zusatz von Zuckerstoffen

Nährwerte	pro 100 ml	pro Teller 250 ml	% Tages- zufuhr*
Brennwert	125 kJ = 30 kcal	313 kJ = 74 kcal	4 %
Eiweiß	1,5 g	3,8 g	8 %
Kohlenhydrate	5,1 g	12,8 g	5 %
davon Zucker	1,7 g	4,2 g	5 %
Fett	0,3 g	0,8 g	1 %
davon gesättigte	0,1 g	0,2 g	1 %
Ballaststoffe	0,5 g	1,2 g	5 %
Natrium	0,39 g	0,98 g	41 %

\* Richtwerte basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperlicher Aktivität.  
Ein Teller (250 ml) enthält 1,1 BE.

NUTRITIONAL COMPASS

Zutaten: Magermilchpulver, modifizierte Stärke, Kartoffelflocken, Weizenmehl, 9,2 % Gemüse (5,8 % Blumenkohl, 3 % Broccoli, Spinatpulver), Jodsalz, Maltodextrin, Hefeextrakt, Molkenzerzeugnis, Traubenzucker, Sonnenblumenöl, Zwiebelpulver, Gewürze, Zucker, Aroma, Emulgator Lecithine, Säuerungsmittel Citronensäure. [Spuren: Eier, Sellerie, Senf]

Zutatenliste einer Tütensuppe

Anhand der Zutatenliste einer Tütensuppe lässt sich zeigen, welche Zuckerstoffe gerne mit in die Tüte gelangen: 1. versteckte Zucker wie **Maltodextrin** - hat den Vorteil wenig süß zu schmecken und eignet sich so als Füllmittel - und 2. offene Zuckerrstoffe wie **Traubenzucker und Zucker** - sind billig und füllen die Tüte. Alle Kohlenhydrate (auch modifizierte Stärke) in dieser Suppe gehören nicht zu den komplexen Kohlenhydraten (wie z.B. Vollkornprodukte oder Kartoffeln) und erhöhen somit den Blutzuckerspiegel sehr rasch!

## Stevia – ewiger Zank um die Zulassung

Stevia (*Stevia rebaudiana*) ist eine Pflanze aus Südamerika, deren Blätter verschiedene süß schmeckende Verbindungen enthalten. Die stark süßende Wirkung der Pflanze ist den Einwohnern Südamerikas schon seit Jahrhunderten bekannt. In Japan wird Stevia seit etwa 1950 kultiviert – es ist dort beliebter als künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Cyclamat. Seit 2008 ist Stevia in Australien und Neuseeland zugelassen. Im gleichen Jahr

wurde der Bestandteil Rebaudiosid-A in den USA zugelassen.

In Europa gilt Stevia seit 1997 als Novel-Food (neues Lebensmittel) und wurde 2001 auf Grund fehlender wissenschaftlicher Klarheit als Lebensmittel vom Markt genommen (Novel-Food-Verordnung). Trotzdem werden die Blätter und andere Steviaprodukte – getarnt unter anderem als Kosmetikprodukte – im Internet angeboten und erstaunlich rege gehandelt.

Stevia als Süßungsmittel hat den **Vorteil, weder Kalorien zu liefern, noch Karies zu fördern**. Umstritten ist aber, ob die Bestandteile Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit haben oder auch erbgutschädigend wirken. Auch der Einfluss auf den Blutzucker und Blutdruck soll weiter erforscht werden. Ein weiterer Antrag auf Zulassung liegt vor und es bleibt abzuwarten, ob es in naher Zukunft in Deutschland zu einer Genehmigung von Stevia-Erzeugnissen kommt.

## Zuckersirup selbst herstellen

Heidrun Boikat-Cichy

In der feinen Küche – für Cremes, Eis, Sorbets und Salatsaucen - sind Zuckerkristalle unerwünscht. Um besonders homogene Massen herstellen zu können, sollte man deshalb flüssigen Zuckersirup (Läuterzucker) verwenden. Er ist leicht löslich und gut zu dosieren. Wie er gemacht wird, erfahren Sie hier.

- **Schritt 1: Zucker und Wasser vermengen**



500 Gramm Raffinadezucker in einen großen Topf mit einem Liter Wasser rieseln lassen und zum Kochen bringen.

- **2. Schritt: Zucker kochen**





Den Zucker unter Rühren in dem Wasser auflösen und mindestens eine Minute kochen lassen, bis der Sirup ganz klar ist.

- **3. Schritt: Zuckerkrystalle entfernen**



Mit einem nassen Pinsel Zuckerkrystalle vom Topfrand abwischen, Sirup abkühlen lassen und in Dosierflaschen füllen. Ergibt 1,2 Liter Sirup.

- Dieser Läuterzucker ist als Universalsirup einsetzbar. Eine weitere Variante ist das Karamell. Hierfür erhitzt man Zucker (500 Gramm Zucker und 8 cl Wasser) und kocht ihn je nach Verwendungszweck – etwa Crème au caramel – dunkler.

Stand: 26.09.2009

**Zucker gibt es in den verschiedensten Arten und mit unterschiedlichen Bezeichnungen. Zu viel von ihm kann dick oder sogar krank machen. Unsere Ernährungsberaterin Jutta Löbert gibt Tipps, worauf beim Zucker, in all seinen Varianten, zu achten ist.**

<http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/wir-in-bayern/zucker-und-co-kraeuter-und-gesundheit-jutta-loebert-ID1244556746521.xml>

Stand: 10.06.2009



**Brauner Zucker**



Bildunterschrift: Ernährungsexpertin Jutta Löbert gibt wertvolle Tipps.

Rohrzucker kostet mehr und ist nicht gesünder als weißer Zucker, sondern nur "schmutziger", also noch nicht gesäubert. Brauner Zucker enthält etwas mehr Mineralstoffe, vor allem Kalium. Er hat einen höheren Wassergehalt, deshalb bietet er Mikroorganismen bessere Lebensbedingungen und verdirbt leichter als weißer Zucker. Brauner Zucker schmeckt karamellartig und ist deshalb für Mürbteiggebäcke und Nusskuchen geeignet.

### **Fruchtzucker**

"Fructose" ist in süßem Obst und Honig enthalten. Er wirkt sehr abführend, hat genauso viele Kalorien wie weißer Zucker, süßt allerdings stärker.

### **Honig**



Bildunterschrift: Honig ist ein beliebtes Süßungsmittel.

Honig besteht vor allem aus Zucker, schmeckt süßer und hat etwas weniger Kalorien. Er enthält in geringen Mengen Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe.

Kinder unter 12 Monaten sollten keinen Honig verzehren, da er Sporen des Krankheitserregers *Clostridium botulinum* enthalten kann. Säuglinge haben eine noch nicht voll entwickelte Darmflora und sind daher stärker gefährdet an bakteriellen Infektionen zu erkranken.

### **Sirup**

Sirup besteht zu 70-80 % aus Zucker, enthält viele Mineralstoffe und Vitamine und hat weniger Kalorien als der Haushaltszucker. Er klebt allerdings auch sehr und greift besonders die Zähne an. Wegen seines starken Eigengeschmacks nur sparsam verwenden!

## Süßstoffe

Süßstoffe sind chemische Stoffe, die den süßlichen Geschmack nachbilden. Sie enthalten kaum Kalorien, können aber den Süßhunger schüren, da sie dem Körper vormachen, er würde Zucker erhalten. Der Körper reagiert darauf, bekommt aber keinen Zucker zur Verarbeitung.

## Traubenzucker

"Glucose" wird aus Kartoffel- und Maisstärke gewonnen und gilt als gute Nahrung für die Nerven. Da aber Traubenzucker den Blutzuckerspiegel genauso wie echter Zucker in die Höhe schnellen lässt, sollte man stattdessen besser eine Banane essen. Zudem hat er zwar genauso viele Kalorien wie normaler Zucker, süßt aber schlechter. Bei Aufregung, niedrigem Blutzucker oder für Diabetiker kann er hilfreich sein.

### *Weitere Tipps für den Alltag*



Bildunterschrift: Tipp: Zucker z. B. im Kaffee nach und nach reduzieren.

- Beim Kauf von Lebensmitteln auf das Etikett achten: Oft ist zwar kein Zucker aufgelistet, allerdings deuten alle Zutaten, die "-ose" im Wortstamm haben, auf einen Süßmacher hin.
- Lieber selber kochen als Fertigprodukte essen. So kann man die Zuckermenge besser kontrollieren.
- Nehmen Sie nach und nach immer weniger Zucker z. B. in den Kaffee. So gewöhnen Sie sich langsam daran.
- Auf zuckerreiche Limonaden etc. verzichten und Fruchtsäfte am besten mit Wasser im Verhältnis 1:3 mischen.
- Am besten süße Sachen einmal am Tag in Maßen, dafür aber mit Genuss essen.