VERZICHT AUF ZUCKER?



KURZ VORGESTELLT

Zu den markanten Essenssünden, denen wir uns regelmässig hingeben, zählt auch der Zucker. Wieviel davon ist lebensnotwendig, wieviel ist ungesund?

INFORMATIONEN

Ohne Zucker kann man jeden Dessert vergessen. Aber unablässig warnen Ärzte, Ernährungswissenschafter und Präventionsexperten vor Zucker, Fett und vielem mehr.

Wie gefährlich ist Zucker? Muss man darauf verzichten? Nein, sagen Fachleute, aber halt vernünftig, massvoll konsumieren. Der Körper benötigt Zucker und Stärke als Energielieferanten. Allerdings ist zuviel davon ungesund: Übergewicht und das Risiko von Diabetes sind die Folgen, ganz abgesehen von den Folgen für die Zähne, die nachgewiesenermassen mit Karies auf übermässigen Zuckergenuss reagieren.

Wer beim Einkaufen auf den Zuckergehalt achten will, guckt am besten auf die Nährwerttabelle. Allerdings gibt es viele versteckte Zuckerstoffe wie Dextrose, Dicksaft, Fruktose, Glukose oder Saccharose. Auch auf Milch- und Fruchtzucker ist zu achten. Besonders kritisch sind zuckerhaltige Getränke. Die Weltgesund-heitsorganisation WHO empfiehlt für Erwachsene nicht mehr als 50 bis maximal 60 Gramm Zucker pro Tag.

DATEN

Quelle: Die Welt, 9. 2. 2015. WHO.