BMW BKK
Wir. Füreinander.
UNWIDERSTEHLICH...
SÜSSE VERFÜHRUNG – SÜSSE GEFAHR?

ZUCKER...

... ist ein wichtiger Energielieferant und Treibstoff für den Körper.
Er gehört zu den Kohlenhydraten, die zusammen mit Eiweiß und Fett unsere Grundnahrungsmittel sind. Zucker ist lebenswichtig, ohne ihn könnte der Mensch nicht atmen, denken, laufen oder lachen.

Wie in so vielen Fällen, ist die Menge entscheidend.
Die WHO empfiehlt max. 50 Gramm pro Tag.

Mögliche Folgen bei zu hohem Konsum:
- Karies
- Gewichtszunahme
- Diabetes Typ 2
- Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit
- Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Depressionen, Angstzustände
- Magen- und Darmprobleme
- Haarausfall und Hautkrankheiten

Zuckerarten und Zuckerverstecke.
Unsere Lebensmittel enthalten eine Reihe an Zuckerarten.
Oft sind sie versteckt, denn in den Inhaltsangaben steht meist nicht einfach „Zucker". Stattdessen tauchen viele andere Namen auf:

Saccharose, Maltose, Laktose, Fruktose, Dextrose, Raffinose, Ahornsirup, Stärkesirup, Maissirup, Traubenzucker, Maltodextrin, Weizendextrin, Gerstenmalzextrakt, Invertzucker, Dicksaft.

Gesunde Ernährung mit und ohne Zucker – ein paar Tipps:
1. Betrachten Sie Zucker als Gewürz und nicht als Zutat.
2. Kochen Sie möglichst viel selbst und verzichten Sie weitgehend auf Fertiggerichte und Fast Food.
3. Trinken Sie überwiegend Wasser, ungesüßten Kaffee/Tee oder stark verdünnte Fruchtschorlen.
4. Bei Heißhunger zwischendurch helfen z. B. Nüsse, Kokoschips oder ein Stückchen Käse.
5. Mit einem achtsamen Zuckerkonsum tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.
6. ...

BMW BKK

Stand: 07/2021
Quellen: WHO, iStock
Herausgeber: BMW BKK (KdöR), Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing.
Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten.