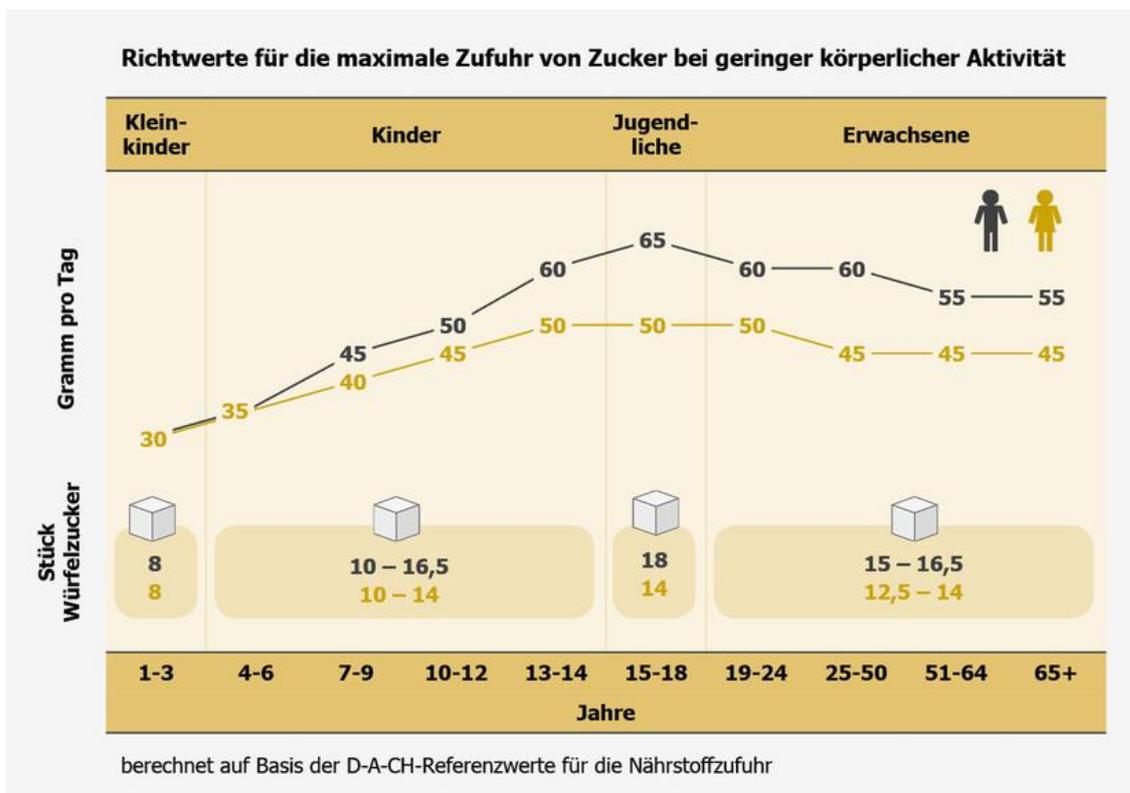




Zucker in Lebensmitteln

Zucker ist ungesund, das weiß doch jedes Kind, dennoch kommen wir ohne diesen „Süßmacher“ nicht durch unser Leben. Abgesehen von den vielen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit, ist Zucker insbesondere auch für die Zähne sehr schädlich und die Hauptursache an der Volkskrankheit Karies. Sehr oft schleicht er sich unbemerkt in unser Leben, da dieser in der Industrie nicht nur als Süßungsmittel, sondern auch als Konservierungsmittel, Geschmackverstärker und Füllmittel Verwendung findet. Besonders viel Zucker ist in den sogenannten Kinderlebensmitteln enthalten, mehr als im vergleichbaren Produkt für Normalverbraucher. Aus diesem Grund sollte man den täglichen Zuckerkonsum im Auge behalten und versuchen, soviel wie möglich frisch und selbst zuzubereiten. Natürlicher Zucker der in Vollwertkost wie Obst und Gemüse enthalten ist, beinhaltet nicht nur Fruchtzucker, auch essenzielle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten. Aus diesem Grund ist er dem industriellen zugesetzten Zucker auf jeden Fall den Vorzug zu geben. Ein Verbot für Süßigkeiten auszusprechen ist leider auch nicht der richtige Weg, da diese dann geheim, unkontrolliert und meist mit schlechtem Gewissen konsumiert werden. Ein wichtiger Schritt ist es, den Zuckerkonsum zu reduzieren und auf gesüßte Getränke zu verzichten.



[Zucker - lebensmittellupe.at](http://Zucker-lebensmittellupe.at)