

Der Feind auf meinem Teller ...

Dass Zucker nicht gesund ist, hat sich inzwischen herumgesprochen. Und viele versuchen, möglichst wenig davon zu essen – manche versuchen, auch ganz ohne Industriezucker auszukommen. Nein, das ist jetzt kein neuer alter Abnehmtrend. Das ist einfach das Wissen, dass Industriezucker die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten sein kann. Karies, Übergewicht, Diabetes, Fettleber, Gicht oder Herzinfarkt. Hast Du nicht? Kann ja noch kommen ... Und betrifft heutzutage viel zu viele Menschen. Das müsste nicht sein, wenn sich mehr Leute an die Empfehlungen zum Zuckerkonsum halten würden: 25 Gramm sagt die WHO, und die weiß Bescheid. Das ist die Menge von gut 8 Zuckerwürfeln. Tatsächlich essen wir viel mehr, und zwar oft, ohne es zu merken: bis zu 100 Gramm pro Tag.

Denn Zucker steckt ja nicht nur in süßen Sachen, sondern auch in Herzhaftem. Wusstest Du, dass manche Fertigpizzen die Menge von 6 Zuckerwürfeln enthalten? Also: Augen auf beim Einkaufen und mal eben die Zutatenliste abgescannt. Was Zucker enthält und keine Süßigkeit ist, bleibt gleich im Regal. Aber Zucker heißt ja nicht nur Zucker. Weil die Verbraucher vorsichtiger geworden sind, hat die Industrie den Zucker hinter vielen Namen versteckt, die gar nicht so nach Zucker klingen. Schlau? Ja, aber wir sind schlauer. Die häufigsten Tarnnamen findest Du hier. Und mal ehrlich: Gibt's da vielleicht was zu verstecken???