

09. August 2017

RADIOBEITRAG als Text

Süße Verlockungen: Vorsicht vor der Zuckerfalle

Anmoderation:

In Deutschland nehmen die Menschen viel zu viel Zucker zu sich. Allerdings nicht immer ganz bewusst. Wie das sein kann und wie man vermeidet in die Zuckerfalle zu tappen, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.16 Minuten

Text: Wer glaubt, schon beim Verzicht auf Schokolade, Eis oder Kuchen dem Zucker ein Schnäppchen geschlagen zu haben, der hat sich ganz schön geirrt. In die Zuckerfallen tappt man schneller als man glaubt, erklärt Semra Köksal. Sie ist Ernährungsberaterin bei der AOK.

Semra Köksal:

Zucker ist nicht nur in Süßigkeiten enthalten, sondern Zucker ist in vielen Produkten enthalten, insbesondere in Fertiggerichten. Zum Beispiel enthält eine Fertigpizza circa 15 Gramm Zucker. Auf diese Menge kommt man gar nicht, weil die Pizza nicht süß schmeckt; eine Portion in etwa von 150 Gramm Apfel-Rotkohl enthalten sechs Würfel Zucker. Gerade Produkte für Kinder enthalten besonders viel Zucker, da Kinder eine besondere Vorliebe für Süßes haben. Das Problem dabei ist allerdings, dass die Kinder sich an den süßen Geschmack gewöhnen und somit dann natürlich schmeckende Produkte ablehnen.

Text: Dabei die empfohlene Zuckermengen einzuhalten, ist gar nicht so einfach. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass man pro Tag maximal 50 Gramm Zucker zu sich nimmt, als optimal gelten 25 Gramm. In Deutschland werden aber im Schnitt 90 Gramm Zucker pro Tag gegessen. Zum Vergleich: 25 Gramm sind soviel wie sechs Teelöffel Zucker oder acht Zuckerwürfel. Warum Verbrauchern nicht so leicht klar wird, wo sich der Zucker versteckt, weiß Köksal:

Semra Köksal:

Hersteller müssen den Gesamtzuckeranteil pro 100 Gramm oder Milliliter auf der Nährwerttafel angeben. Allerdings verteilt sich der Zucker über viele Produkte. Und die Angabe zur Zuckermenge bezieht sich auf Rohr- oder Rübenzucker. Zucker kann sich aber auch unter den Begriffen wie Maltodextrin oder Glukose oder Fruktose-Sirup beziehungsweise Agavendicksaft verstecken.

Text: Das Problem am Zucker ist, dass zu viel davon zu Übergewicht und Fettleibigkeit führen kann. Und Übergewicht wiederum kann Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen nach sich ziehen. Tipps hat Ernährungsberaterin Köksal:

Semra Köksal:

Umgehen kann man Zuckerfallen am besten, wenn man auf Fertigprodukte weitestgehend verzichtet. Da empfehle ich auf frische Produkte zurückzugreifen wie Vollkornbrot, Gemüse, Obst und einfach selber herstellen, dann hat man einfach die Menge an Zucker im Auge.