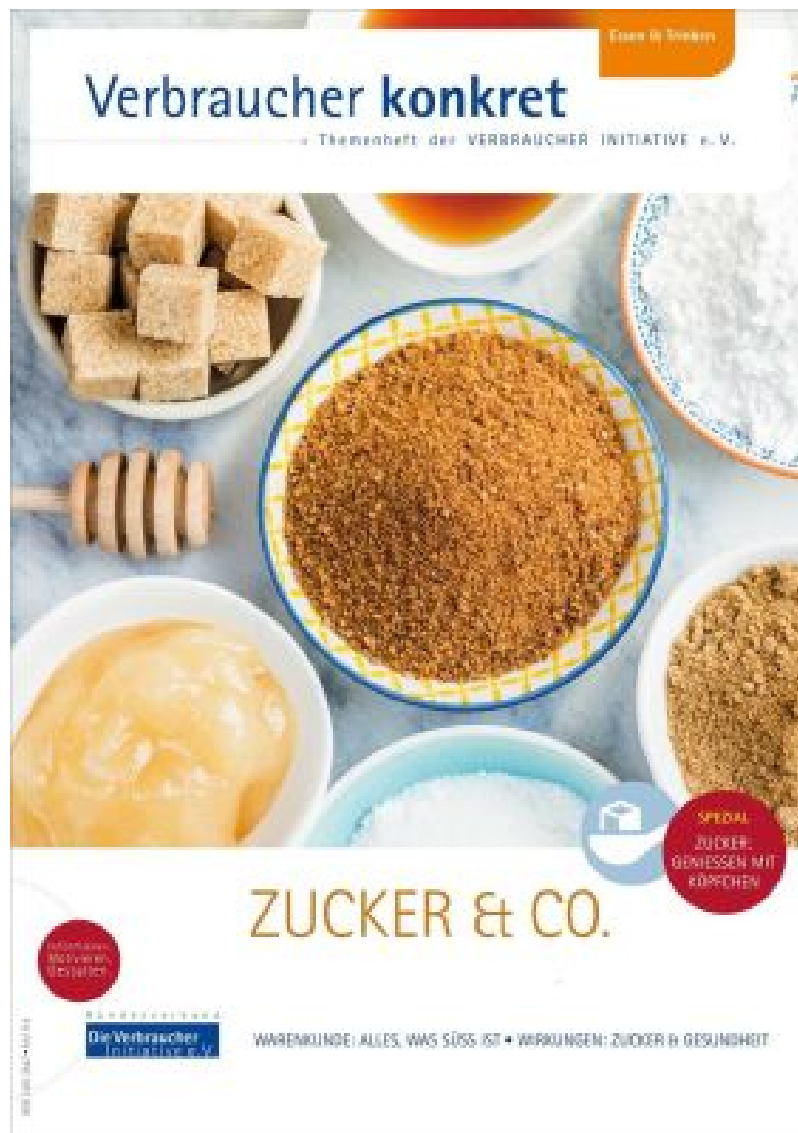


Nach Ostern wieder weniger Zucker essen

15.04.2020, 12:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



VERBRAUCHER INITIATIVE mit Tipps zum Zuckersparen

Berlin, 15. April 2020. Sind die letzten süßen Ostereier verspeist, möchten viele Menschen nach den Ostertagen wieder sparsamer mit Zucker umgehen. Profitieren sollen Figur und Gesundheit. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, wie „Zuckerbomben“ entlarvt werden können und sich der Zuckerkonsum reduzieren lässt.

Bekanntermaßen enthalten Süßigkeiten, Honig und süße Brotaufstriche reichlich Zucker. „Aber auch andere Lebensmittel, von denen man es weniger vermutet, können wahre Zuckerbomben sein. Wenn es darum geht, sie zu identifizieren und durch zuckerärmere Alternativen zu ersetzen, ist die Zutatenliste die wichtigste Informationsquelle“, sagt Alexandra Borchard-Becker, Ernährungswissenschaftlerin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. Ergänzende Informationen kann die Nährwertabelle geben. Dort steht häufig, welche Mengen an Kohlenhydraten enthalten sind und

wie viel davon auf Zucker entfällt. Das kann bei mit Zucker gesüßten Lebensmitteln einen zuverlässigen Hinweis auf den tatsächlichen Zuckergehalt geben.

Bezeichnungen wie „zuckerfrei“, „zuckerarm“ oder „reduzierter Zuckeranteil“ können auf einen geringeren Zuckergehalt hinweisen. Dagegen bedeutet der Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ nicht, dass das Lebensmittel keinen Zucker enthält. Gleiches gelte für Auslobungen wie „ohne Süßungsmittel“ und „weniger süß“.

Ein weiterer Schritt auf dem Weg zu weniger Zucker ist, pro Tag nicht mehr als eine Portion an Süßem zu essen. Dazu gehören nicht nur Süßigkeiten, sondern auch andere zuckerreiche Lebensmittel und Getränke. „Wie viel Zucker man isst, ist zudem eine Frage der Gewöhnung. Sich langsam, aber sicher auf einen weniger süßen Geschmack umzustellen, ist daher eine sinnvolle Strategie, um dauerhaft weniger Zucker zu essen“, empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin.

Zu viel Zucker zu essen, kann negative gesundheitliche Folgen haben. Auf der anderen Seite bedeutet Zucker Genuss und ist in Maßen mit einer gesundheitsbewussten Ernährung vereinbar. Wie das funktionieren kann, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE im Themenheft „Zucker & Co.“ zusammengestellt. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit.

News-ID: 1083871 • Views: 680 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1083871/Nach-Ostern-wieder-weniger-Zucker-essen.html>