

Süß war gestern

Fruchtjoghurts, Müsliriegel oder das Fertigprodukt für die Mikrowelle - viele Mahlzeiten, die man während der Arbeit zu sich nimmt, haben einen überraschend hohen Zuckeranteil. Mit den folgenden Tipps tapen Sie nicht in die Zuckerfalle und können Ihren täglichen Zuckerkonsum bewusster kontrollieren.

Auf Synonyme achten

Lebensmittelhersteller bedienen sich verschiedener Tricks, damit der Zuckeranteil eines Produkts für den Verbraucher nicht sofort erkennbar ist. So werden auf der Zutatenliste Bezeichnungen wie "Glukose-Fruktose-Sirup" oder "Dextrose" anstelle von Zucker verwendet. Hinter diesen Namen verbirgt sich aber nichts anderes als Zucker. Grundsätzlich deutet die Endung „-ose“ darauf hin, dass es sich bei der Zutat um eine Zuckerform handelt. Außerdem verwenden die Hersteller viele verschiedene Zuckersubstanzen in jeweils nur kleinen Mengen.

So landen diese in der Zutatenliste auf den hinteren Plätzen.



Vorkochen 2.0

Lebensmitteln, die industriell bereits verarbeitet wurden, ist häufig Zucker beigemischt. Es ist daher immer besser, auf solche Produkte zu verzichten und sie stattdessen selbst zuzubereiten. Das braucht natürlich Zeit, die man in der Mittagspause selten hat. Kochen Sie daher bereits am Abend für den nächsten Tag. Neudeutsch nennt sich das „Meal-Prep“ und liegt aktuell voll im Trend. Der Vorteil: Sie haben in der Hand, welche Zutaten Sie verwenden.



Bewusst genießen

Wenn Sie doch mal Schokolade essen wollen, greifen Sie auf die Zartbittervariante mit hohem Kakaoanteil (70–80 Prozent) zurück. Versuchen Sie zudem, diese bewusst zu essen. Wählen Sie hochwertige, besonders edle Sorten, von denen Sie jeweils nur ein kleines Stückchen mit Genuss naschen.



Zuckeranteil ausrechnen

Schauen Sie auf die Nährwerttabelle des Produkts. Je mehr Kohlenhydrate ein Produkt beinhaltet, desto mehr Zucker ist in diesem versteckt. 3 Gramm Kohlenhydrate entsprechen einem Stück Würfelzucker. So beinhaltet ein Liter Limonade insgesamt 33 Stück Würfelzucker. Die folgende Grafik verdeutlicht, wie viel Stück Würfelzucker sich in typischen Lebensmitteln befinden:

