

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 Zuckerstoffe in jeweils nur kleinen Mengen.

So landen diese in der Zutatenliste auf den hinteren Plätzen.



Zuckeranteil ausrechnen

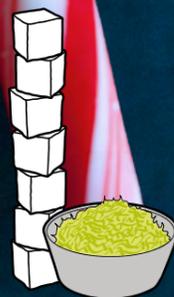
Schauen Sie auf die Nährwerttabelle des Produkts. Je mehr Kohlenhydrate ein Produkt beinhaltet, desto mehr Zucker ist in diesem versteckt. 3 Gramm Kohlenhydrate entsprechen einem Stück Würfelzucker. So beinhaltet ein Liter Limonade insgesamt 33 Stück Würfelzucker. Die folgende Grafik verdeutlicht, wie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



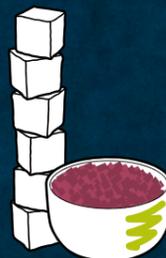
1 Becher Fruchtjoghurt (150 g) enthält ca. 7 Zuckerwürfel



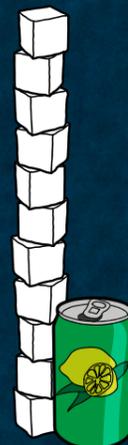
1 Schüssel Knuspermüsli Karamell (50 g) enthält ca. 4 Zuckerwürfel



1 Portion Krautsalat (150 g) enthält ca. 7 Zuckerwürfel



1 Portion zubereiteter Rotkohl (150 g) enthält ca. 6 Zuckerwürfel



1 Dose Limonade (0,33l) enthält ca. 11 Zuckerwürfel



1 Becher Kaffee-/Eiskaffeegetränk (250 g) enthält ca. 6 Zuckerwürfel

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. Sie können sich zum Beispiel mit einem Stück Schokolade belohnen, wenn Sie einen Arbeitsschritt fertiggestellt haben.

