

Die süße **Gefahr**

Schrittweise umgewöhnen

Wie viel Zucker jemandem gut schmeckt, ist eine Gewöhnungssache, denn Geschmackssinn und Gehirn können sich sehr gut umstellen. Wer weniger Zucker zu sich nehmen möchte, sollte daher Schritt für Schritt den zugesetzten Zucker in Speisen und Getränken reduzieren. Nach ein paar Wochen hat sich der Geschmackssinn umgestellt und man ist mit deutlich weniger Süße zufrieden.

Alternative Durstlöcher ausprobieren

Der beste Durstlöcher ist Wasser. Auch Kräuter- und Früchtetees sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) eignen sich als Alternativen zu Softdrinks, fertig gemischten Saftschorlen und Eistees. Sie sind oft wahre Zuckerbomben.

Bewusst genießen

Man muss nicht vollständig auf Süßigkeiten verzichten, denn das fördert im schlimmsten Fall nur den Heißhunger darauf. Aber man sollte Süßigkeiten als kleinen Luxus behandeln, den man sich ab und zu bewusst gönnt. Das kann beispielsweise ein Riegel Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil sein. Über 1.000 Rezepte für gesunde und schmackhafte Gerichte finden Sie auch in der AOK-App „Gesund genießen“.

Selbst verfeinern

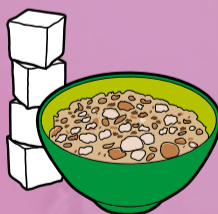
Müslis und Fruchtjoghurt gelten als gesunde Frühstücksvarianten oder Zwischenmahlzeiten. Doch Vorsicht: Als Fertigprodukte enthalten sie oft viel zugesetzten Zucker. Besser ist es deshalb, Naturjoghurt mit klein geschnittenen frischen Früchten oder Tiefkühlobst anzureichern und bei Bedarf zu pürieren. Und wer nicht auf sein Lieblingsmüsli aus dem Supermarkt verzichten möchte, kann dieses mit Haferflocken strecken - so reduziert sich der Zuckeranteil in der Müsli Schale.

Versteckten Zucker erkennen

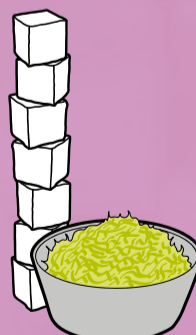
Egal ob in Fertigsalaten, Dosensuppen oder anderen Fertiggerichten. In ihnen lauern Zuckerfallen. Unser Tipp: Schauen Sie sich die Nährwertangaben auf der Verpackung an. Hier sehen Sie, wie hoch der Anteil an Kohlenhydraten und dem darin enthaltenen Zucker ist. Auch hinter Begriffen wie „Dextrose“, „Glukose-Fruktose-Sirup“ oder „Gerstenmalzextrakt“ versteckt sich Zucker. Weitere Tipps bietet die AOK-App „Bewusst einkaufen“.



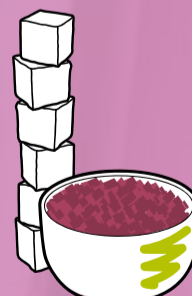
1 Becher
Fruchtjoghurt
(150g) enthält ca.
7 Zuckerwürfel



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



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



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



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



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