vigo gesundes **unternehmen**

Süß **war gestern**

Fruchtjoghurts, Müsliriegel oder das Fertigprodukt für die Mikrowelle – viele Produkte, die als Snacks und Mahlzeiten während des Arbeitstages beliebt sind, haben einen überraschend hohen Zuckeranteil. Mit den folgenden Tipps tappen Sie nicht in die Zuckerfalle und können Ihren täglichen Zuckerkonsum bewusster kontrollieren.

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.

Auf Synonyme achten

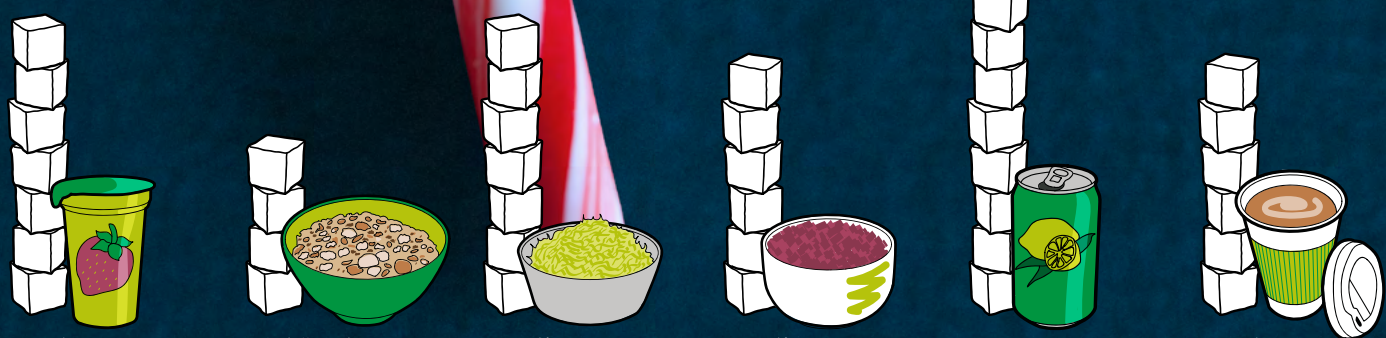
Manche Lebensmittelhersteller bedienen sich eines Tricks, damit der Zuckeranteil eines Produkts für den Verbraucher nicht sofort erkennbar ist. So werden auf der Zutatenliste Bezeichnungen wie Glukose-Fruktose-Sirup oder Dextrose verwendet. Hinter diesen Namen verbirgt sich aber nichts anderes als Zucker.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

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.

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. Die folgende Grafik verdeutlicht, wie viel Stück Würfelzucker sich sogar in vermeintlich gesunden 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 (0,33 l) enthält ca. 11 Zuckerwürfel

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

Wissenswertes rund um die Eigenschaften des Lebensmittels Zucker und zu den Alternativen sowie Tipps zum Zuckersparen finden Sie auf dem Gesundheitsportal der AOK Rheinland/Hamburg unter:

vigo.de/zucker

AOK Die Gesundheitskasse.