

### Zucker

Die Vorliebe für Süßes ist, wie auch die Abneigung gegen Bitteres, angeboren. Vor dem 19. Jahrhundert war Zucker im Europäischen Bereich weniger bekannt. Bis dahin wurde mit Honig gesüßt. Als dann amerikanische Kolonien in Afrika das Zuckerrohr entdeckten brachten sie es auch nach Europa, wo der Konsum von Zucker schnell anstieg. Seitdem ist Zucker aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken.

Mit Anstieg des Zuckerverbrauchs Ende des 20. Jahrhunderts stieg auch immer mehr das Gesundheitsbewusstsein der Gesellschaft. Als die Frage nach der vermeintlich richtigen Ernährung immer höhere Wellen schlug, geriet Zucker massiv in die Kritik.

Das Problem: Zucker wird heutzutage nicht mehr nur zum Süßen von Backwaren oder zur Herstellung von Süßigkeiten verwendet. Er wird auch solchen Produkten hinzugefügt, wo man Haushaltszucker nicht unbedingt vermutet. So zum Beispiel findet man Zucker auch in Fertigpizza oder in Apfelsaft. Obgleich man meinen müsste, der Fruchtzucker wäre der einzige „Süßstoff“ im Fruchtgetränk. So kommt es, dass Verbraucher Zucker oft unwissentlich zu sich nehmen.

#### ZUCKER IM ESSEN

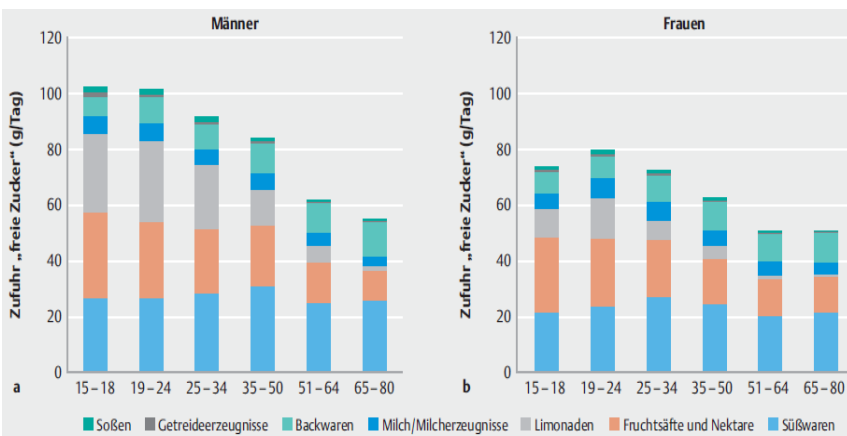
So viele Stücke Würfelzucker stecken in ausgewählten Lebensmitteln



\*Gesamtzuckergehalt inklusive Fruchtzucker  
 Angaben gerundet  
 QUELLE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Laut WHO-Empfehlung sollte ein Erwachsener **nicht mehr als 25 g (freie) Zucker am Tag** verzehren: „Freie Zucker“ sind alle Mono- und Disaccharide, die vom Hersteller, Koch oder Verbraucher Lebensmitteln hinzugefügt werden, sowie alle natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthaltene Zucker. Nicht zu den „freien Zucker“ zählen gemäß der WHO-Definition der natürlicherweise in Obst, Gemüse und Milch enthaltenen Zucker.

Zur Erfassung des Zuckerverzehrs der deutschen Bevölkerung wurde eine nationale Verzehrsstudie veranlasst. Mittels Ernährungsinterviews wurde detailliert erfasst, was die Befragten am Vortag der Befragung gegessen und getrunken hatten. Daraus ergab sich, dass Männer im Durchschnitt täglich 78 g und Frauen 61 g freien Zucker zu sich nehmen (s. Grafik). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert zugesetzten Zucker als „Freien Zucker“.



**Fazit:**  
 Optimieren Sie Ihren Konsum von herkömmlichem Haushaltszucker und achten Sie auf die Nährwerte und Zutatenliste auf Produkten! Lieber Selbstgemachtes als Fertigprodukte! Wer kreative Unterstützung braucht kann sich gerne zu den ZEPKochen Kursen anmelden!