



WIE KANN ICH MICH BEWUSSTER ERNÄHREN?

- Versuche kleinere Portionen zu essen, so nimmst du auch nur die Hälfte an Zucker zu dir.
- Langsam essen und intensiv kauen, denn unser Gehirn merkt erst nach 15-20 Minuten, dass wir satt sind.
- Trinke vor dem Essen ein Glas Wasser, so ist dein Magen schon etwas gefüllt.
- Vermeide Softdrinks (Süßgetränke wie z.B. Cola, Limo) – trinke stattdessen Wasser oder mische dir eine Schorle aus einem Teil Fruchtsaft und 2 Teilen Wasser.
- Koche selbst und vermeide Fertigprodukte, so kannst du selbst bestimmen, was in deinem Essen drin ist.
- Verwende Alternativen zu Zucker.



ZU VIEL ZUCKER?

WICHTIGE INFOS ÜBER ZUCKER

ZU VIEL ZUCKER

Man sollte **höchstens 50g Zucker pro Tag** zu sich nehmen. Das entspricht circa **14 Stück Würfelzucker**.

Zu viel Zucker führt zu **Übergewicht oder Krankheiten** wie Diabetes Typ 2, Karies, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Depressionen.

VERSTECKTER ZUCKER

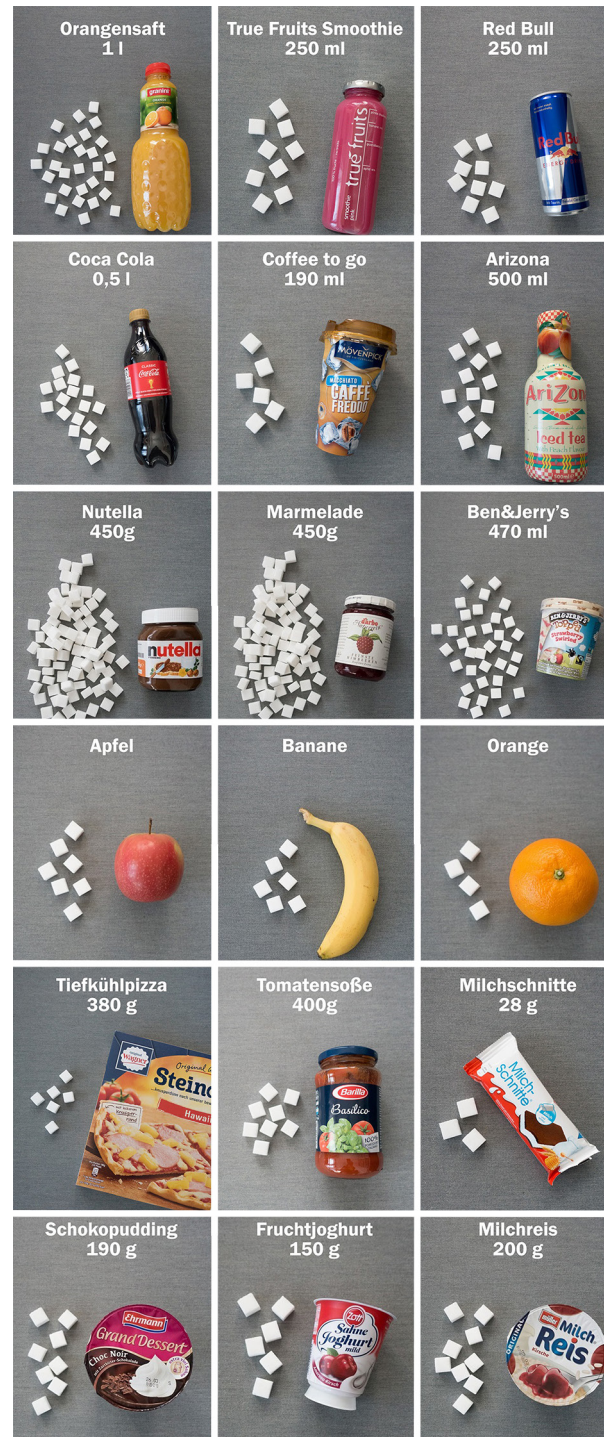
Wo kein Zucker draufsteht, kann trotzdem Zucker drin sein.

Wie erkenne ich das?

Die meisten versteckten Zuckerarten/ Zusätze erkennt man daran, dass sie mit „ose“ enden.

Wie zum Beispiel:

- **Laktose** (Milcheiweiß)
- **Fructose** (Fructosesirup)
- **Glucose** (Glucosesirup)
- **Maltose** (Malzzucker)
- **Dextrose** (Traubenzucker)



ALTERNATIVEN ZU ZUCKER

Es gibt einige Alternativen zu Zucker, von einigen hast du bestimmt schon etwas gehört!

- **Honig** (hat ca. 100kcal weniger auf 100g)
- **Ahornsirup** (hat ca. 1/3 weniger Kalorien)
- **Agavendicksaft** (ist auch sehr süß, enthält aber zusätzlich Pflanzen- und Mineralstoffe)
- **Süßstoff** (hat weniger Kalorien als Zucker)
- **Stevia** (ist 300x süßer als Zucker, enthält jedoch kaum Kalorien)
- **Birkenzucker** (hat 40% weniger Kalorien. Für einen Hund kann der Verzehr jedoch tödlich sein.)

Natürlich sind die Alternativen auch süß und haben Kalorien. Jedoch braucht man von manchen viel weniger, da sie eine höhere Süßkraft haben.

Zum Reduzieren von Zucker kann man auch einfach weniger Zucker nehmen als in einem Rezept angegeben oder durch die Alternativen ersetzen.