



Die Wahrheit über die Zuckerdeklarationen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 5 Apr 2016 - 12:22

In fast jedem verarbeitetem Lebensmittelprodukt steckt Zucker. Was viele Verbraucher nicht wissen, dass sogar Lebensmittel als „zuckerfrei“ beworben werden, obwohl es zugefügten Zucker enthält. Tatsächlich ist es dem Lebensmittelhersteller erlaubt, dass er mit dieser Deklaration werben darf. Die Kennzeichnung „zuckerfrei“ ist bis zu einem Zuckergehalt von 0,5 % zulässig. Nach dem Verständnis vieler Verbraucher, sollten Lebensmittelprodukte, die auch nur mit wenig Zucker angereichert sind, NICHT als „zuckerfrei“ bezeichnet werden dürfen.

Wie sieht es mit der Deklaration „zuckerarm“ aus? Die Produkte, die mit dem Wort „zuckerarm“ deklariert sind, dürfen maximal 5 % Zucker enthalten und Getränke aber nur halb so viel.

Was bedeutet „versteckter Zucker“? In vielen verarbeiteten Lebensmittelprodukten wird Zucker zugefügt, auch in Fisch- oder Fleischsalate, Konserven und Tiefkühlprodukte, wo er eigentlich nicht vermutet wird. Das Wort „Zucker“ sucht der Verbraucher auf diesen Verpackungen zumeist vergeblich. Dennoch wird er zu finden sein, als „versteckter Zucker“, die die folgende Endungen auf der Zutatenliste besitzen: -sirup, -ose oder -dextrin.

Macht Zucker krank? Ein erhöhter oder ständiger Zuckerkonsum kann auf die Dauer, den menschlichen Organismus schaden. Das kann dramatische Folgen für die Gesundheit haben - Adipositas (Übergewicht), Diabetes, Migräne, Alzheimer, Epilepsie, Schilddrüsenerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfälle, Magen- und Darmerkrankungen bis hin zum Krebs. In den Industrienationen leiden immer mehr Menschen an Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Durchfälle, Hautausschläge, Nervosität und unter schlechten Blutwerten, das sind nur einige Symptome die der Zucker verursacht. Eine Reduzierung von stärke- und zuckerhaltigen Lebensmittel wird immer öfters von Ernährungsmedizinern - und Experten empfohlen.

Der Verbraucher sollte besser zu den naturbelassene Lebensmittel greifen, wie Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse, Nüsse und Milchprodukte (ohne Zuckerzusätze), sie haben den entscheidenden Vorteil, dass sie ganz ohne künstliche Zusätze, Geschmacksverstärker und extra zugefügten Zucker auskommen. Natürliche Lebensmittel gelten als gesund, und der Konsument kann selbst entscheiden, welche Zutaten miteinander kombiniert werden und daraus leckere Gerichte kochen oder backen.

Rund um das Thema gesunde Ernährung und leckere Gerichte bietet das Low Carb Kochbuch mit einer großen Auswahl an Rezepten für kohlenhydratarmes (weniger Zucker) Essen:

LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2016 Text/Bild Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten



Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 06:36*): <http://www.medkom24.eu/node/21298>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>