



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Ernährungstipp

Zucker-Challenge

»Lassen Sie eine Woche den Zucker weg!«

Die WHO empfiehlt maximal 10
Teelöffel freien Zucker pro Tag.

Dies entspricht nicht mehr als 50g Zucker pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen, bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal.



1: Fotocredit: pexels-suzy-hazelwood-1510392

„Freier Zucker“?

Unter „freiem Zucker“ werden hier alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigelegt werden. Aber auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt.

Dazu zählen Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker (Saccharose) sowie Malzzucker (Maltose) oder auch Zucker, der in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten vorkommt.

Die Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation bezieht sich nicht auf den natürlichen, in frischem Obst oder in Milch vorkommenden Zucker (z.B. Naturjoghurt).



2: Fotocredit Pixabay - honey-823614

