

Wie viel Zucker ist gesund?

Ratgeber informiert über Fallen und Alternativen

Was wäre ein Sommer ohne Eis, ein Festmenü ohne Dessert oder ein Kindergeburtstag ohne Kuchen? Völliger Verzicht auf Zucker bringt nach heutigem Stand der Forschung keine gesundheitlichen Vorteile. Trotzdem ist zu viel davon nicht gesund. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs aus Zucker zu decken. Das entspricht etwa 50 bis 60 Gramm – und die sind oft schneller erreicht als gedacht. Denn Zucker ist eben nicht nur in Süßigkeiten und Limonaden. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Achtung, Zucker!“ deckt die größten Fallen auf und stellt die besten Alternativen vor.

Das Buch informiert zudem über die unterschiedlichen Zuckerarten, erläutert Ersatzstoffe von Honig bis Agavendicksaft und gibt Tipps, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei den Zutatenlisten von Lebensmitteln achten sollten. Der Praxisteil bietet mehr als 50 zuckerarme Rezepte zum Backen und Kochen. Dabei geht es nicht darum, die beliebte Zutat zu verteufeln oder ganz aus dem Speiseplan zu streichen, sondern gesünder durch den Tag zu kommen. Wer sich ausgewogen ernährt und sich genügend bewegt, kann Süßes in Maßen durchaus mit gutem Gewissen genießen.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker! Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ hat 192 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/achtungzucker

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-363
Fax (0211) 38 09-235

publikationen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw