

Online-Seminar „Zündstoff Zucker“

In Kooperation mit der move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Gesundheitspartner:



move 
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Wie viel Zucker ist okay?

Empfehlung der WHO
und der Deutschen
Gesellschaft für
Ernährung:

Maximal **16 Stück**
Würfelzucker pro Tag
bei einer
Kalorienzufuhr von
etwa 2000 kcal



3 g

Schätzung:

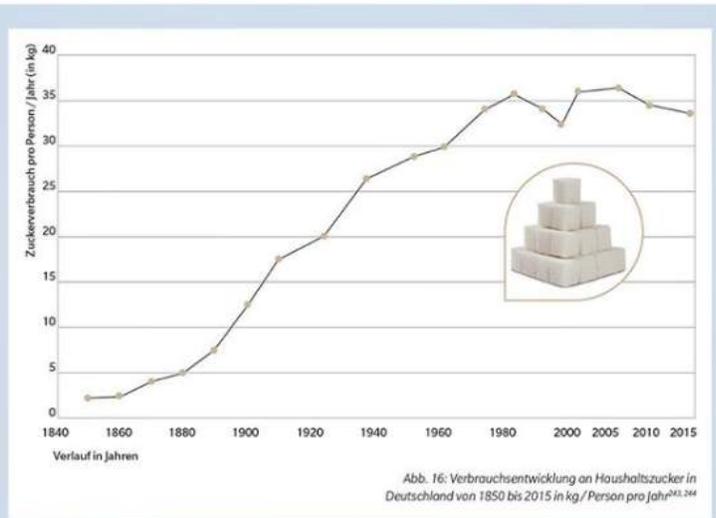
Wie viel
Würfelzucker esst
ihr am Tag?

Die Menschen in
Deutschland essen
täglich
im Durchschnitt
31 Stück
Würfelzucker

Gesundheitspartner:

Raffinierter Zucker – Daten und Fakten.

Verbrauchsentwicklung Haushaltszucker 1850-2015



Quelle: „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch, S.42



Info

- Glucose ist für alle Körper-funktionen lebensnotwendig
- Unser Körper benötigt aber keinen raffinierten Zucker

Vorteile von Zucker

- Geschmack
- Schneller Energielieferant

Nachteile von Zucker

- Enthält keine Vitamine und Mineralstoffe
- Keine Sättigung
- Führt zu Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten

Zucker in der Zutatenliste – Industrieller Zucker.

Brauner Zucker

Dextrose

Fructose

Fructose

Glucose

Glucose-Sirup

Glucose-Fructose-Sirup

Haushaltszucker

Maissirup (HFCS)

Invertzucker(sirup)

Isoglucose

Maltose

Malzextrakt

Maltodextrin

Maissirup

Melasse

Milchzucker

Lactose

Rohrzucker

Rohrrohrzucker

Rübenzucker

Saccharose

Traubenzucker

Vollrohrzucker

Zucker

Fruchtsaftkonzentrat

Fruchtsaftextrakt

Gesundheitspartner:



move 
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Die ersten Schritte zur Zuckerfreiheit.

1. Zutatenliste lesen
2. Zucker ist ein reines Genussmittel. In geringen Dosen in Ordnung
3. Je weniger zugesetzter Zucker, desto besser
4. Zum Backen Obst wie z.B. Bananen als Süßungsmittel verwenden
5. Stück für Stück Zuckerkonsum reduzieren

Gesundheitspartner:

Alle Rezept-Videos für Zuhause!



SCAN ME

vimeo.com/user/106172394/folder/11304826

Gesundheitspartner:



move 
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH