

## Zucker – was ist das eigentlich? 8

Zuckermoleküle – Bausteine des Lebens 9  
Die Zuckerarten 9

## Unser Zuckerkonsum 14

Wie viel Zucker essen wir? 15  
Welche Menge empfehlen Ernährungsexperten? 16  
Macht Zucker dick und krank? 17  
Fruktose – ein besonderer Zucker 19  
Macht Zucker süchtig? 20

## Zuckeralternativen 22

Natürlich süßende Lebensmittel 23  
Süßstoffe 26  
Zuckeraustauschstoffe 32

## Zucker in Lebensmitteln – was sagt das Etikett? 36

Zutatenliste 38  
Nährwertkennzeichnung 39  
Portionsangaben 40  
Weitere Aussagen zum Nährstoffgehalt 41

## Anhang 136

Register 138  
Rezepte 141  
Adressen 142

# Inhalt

Getränke 44

Frühstücksprodukte 64

Backwaren 76

Obstzubereitungen 86

Milchprodukte 96

Desserts und Süßwaren 110

Saucen und andere Fertigprodukte 124