

Versteckter Zucker



DEUTSCH-TO-GO.DE

Schon in der Muttermilch, die wir als Baby zu uns nehmen, stecken mehr als 200 verschiedene Zucker-Moleküle.

Wahrscheinlich vermittelt uns deshalb dieser süßliche Geschmack von Kindheit an ein wohlige Gefühl.

Ist etwas süß, dann schmeckt es uns oft besser und wir essen automatisch mehr davon.

Da weißer Zucker zwar süß ist, aber ansonsten geschmacklos, kann man ihn in jedes Nahrungsmittel hinzufügen, ohne dass sich der Eigengeschmack ändert. Dass in Cola, Schokolade und Energydrinks viel Zucker steckt, das wissen die meisten. Aber auch bei scheinbar gesunden Lebensmitteln ist man nicht selten überrascht, wenn man sich die Inhaltsstoffe ansieht. So kommt zum Beispiel ein kleiner Fruchtjoghurt mit 150 g auf 7,5 Stück Würfelzucker. Und ein Smoothie aus Orangen, Karotten und Bananen kann je 200 ml immerhin umgerechnet 17 Zuckerwürfel enthalten! In Obst steckt also ganz schön viel natürlicher Fruchtzucker.

Wollen Sie auf den Zuckergehalt von Produkten achten, dann sollten Sie auch bei Begriffen wie *Fruktose*, *Dextrose*, *Glukose* und *Maltose* hellhörig werden. Denn hinter all diesen Begriffen verbirgt sich nichts anderes als Zucker.

(170 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Zucker in Lebensmitteln“, dpa Infografik, Cb-014772, 76. Jahrgang, 0907 2021 – C. Bock, „Süßes oder Saures?“, <https://www.sueddeutsche.de/leben/thema-der-woche-suesses-oder-saures-1.5683183> - „Mehr als 200 verschiedene Zucker-Moleküle: Muttermilch ist ein wahres Superfood“, https://www.focus.de/familie/babyernaehrung/viel-mehr-als-nur-ein-nahrungsmittel-mehr-als-200-verschiedene-zucker-molekuele-muttermilch-ist-ein-wahres-superfood_id_5450887.html - Seitenaufruf 10022023)