

Inhalt

3 Vorwort

Wissenswertes über Zucker

8 Zucker – was ist das eigentlich?

- 9 Zuckermoleküle – Bausteine des Lebens
- 9 Die Zuckerarten

14 Unser Zuckerkonsum

- 15 Wie viel Zucker essen wir?
- 15 Welche Menge empfehlen Ernährungsexperten?
- 17 Macht Zucker dick und krank?
- 20 Fruktose – ein besonderer Zucker
- 22 Macht Zucker süchtig?
- 23 Umgang mit Zucker im Alltag

26 Zuckeralternativen

- 27 Natürlich süßende Lebensmittel
- 30 Süßstoffe
- 33 Zuckeraustauschstoffe

39 Zucker in Lebensmitteln – was sagt das Etikett?

- 40 Was sagt das Etikett?
- 40 Zutatenverzeichnis
- 41 Nährwertkennzeichnung
- 42 Portionsangaben
- 43 Weitere Aussagen zum Nährstoffgehalt
- 46 **Exkurs:** Lebensmittel für Babys und Kleinkinder

48 Zuckerfallen

- 50 Getränke
- 68 Frühstückssprodukte
- 78 Backwaren
- 84 Obstzubereitungen
- 92 Milchprodukte
- 104 Desserts und Süßwaren
- 116 Saucen und andere Fertigprodukte

122 Rezepte

124 Getränke

132 Frühstück: Müslis, Fruchtaufstriche und Co.

140 Gebäck und Kuchen

159 Desserts

167 Müsliriegel

172 Saucen und Dressings

176 Salate

180 Anhang

- 182 Zuckerfallen im Überblick
- 184 Rezepte im Überblick
- 186 Register
- 190 Adressen
- 192 Impressum