

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

Inhalt

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

Getränke 44

Frühstücksprodukte 64

Backwaren 76

Obstzubereitungen 86

Milchprodukte 96

Desserts und Süßwaren 110

Saucen und andere Fertigprodukte 124