

**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