

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	Frühstücksprodukte
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