

# Inhalt

**Liebe Leserin, lieber Leser, 6**

## **Zucker – was wir heute wissen 9**

**Basics 10**

**Zuckersüß – wir lieben es! 18**

**Powerbooster oder Schlappmacher? 30**

**Zu süß – macht uns Zucker krank? 43**

**Kleines Studien-Knowhow 100**

## **Zucker in Wirtschaft und Politik 105**

**Mit Zuckerbrot und Peitsche 106**

## **Zucker – und Ihr gesundes Leben 127**

**Zuckeralternativen von A bis Z 128**

**Süßstoffe auf dem Prüfstand 155**

**Zuckeralkohole: Xylit & Co. 169**

**#sugarfree? 173**

**Versteckten Zucker erkennen 177**

**FAQs – häufige Fragen 191**

**Zuckerentwöhnung – so fällt es leichter 197**

**Rezepte: Klassiker mit weniger Zucker 207**

**Service 224**