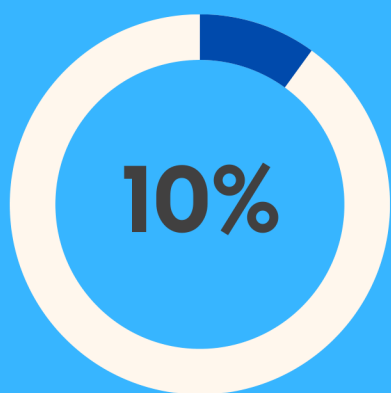
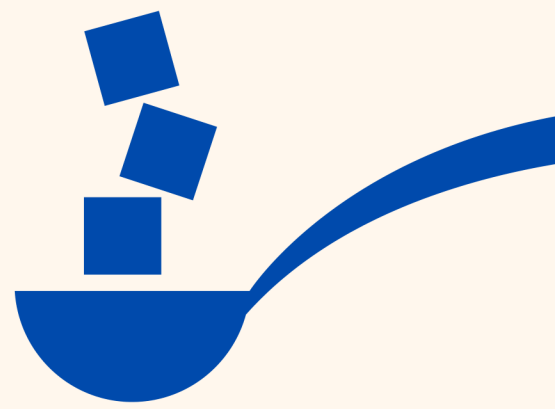
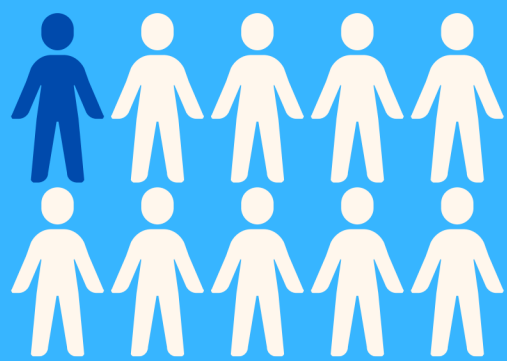


Alles über Zucker



Die Kalorien, die der durchschnittliche Europäer an einem Tag zu sich nimmt, bestehen aus zugesetztem Zucker.



Darüber hinaus bezieht einer von 10 Menschen ein Viertel oder mehr seiner Kalorien aus zugesetztem Zucker.

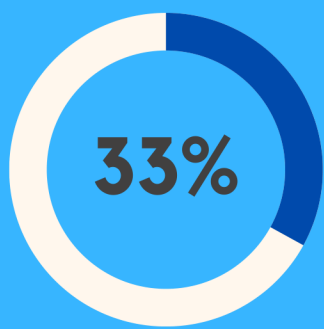


Zucker ist der Soziopath unter den Lebensmitteln. Er agiert süß, aber er ist in Wirklichkeit Gift.

Eine zuckerreiche Ernährung kann dein Risiko erhöhen, an einer Herzerkrankung zu sterben, selbst wenn du nicht übergewichtig bist.

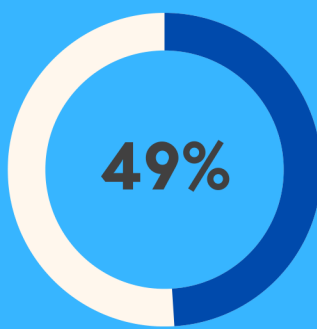
KAREN SALMANSOHN

DES ZUCKERVERBRAUCHS



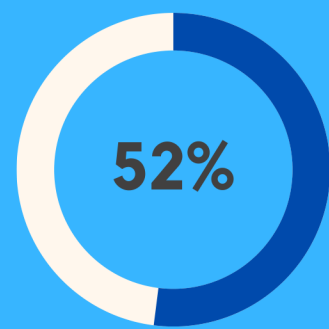
kommt von alkoholfreien Getränken.

ERWACHSENE



konsumieren an einem bestimmten Tag ein mit Zucker gesüßtes Getränk.

DER MIT ZUCKER GESÜSSTEN GETRÄNKE



werden zu Hause konsumiert.

Ernährungswissenschaftler verpönen zugesetzten Zucker nicht ohne Grund. Der Zusammenhang mit Gewichtszunahme und Karies ist hinlänglich bekannt.

Außerdem liefert er „leere Kalorien“ – Kalorien ohne Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe.

Eine zuckerreiche Ernährung kann auch die Leber dazu anregen, schädliche Fette in den Blutkreislauf abzugeben. Dies kann das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen.