



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

# Zucker – weniger ist mehr

**Jeder Körper benötigt Zucker, um Stoffwechselprozesse am Laufen zu halten. Lesen Sie Wissenswertes rund um den süßen Energielieferanten.**

### ► Viele Formen von Zucker

Zucker zählt zu den Kohlenhydraten. Einfachzucker – Glucose, Fructose und Saccharose – kommen in Obst, Honig oder im klassischen Haushaltszucker vor. Sie sind für unseren Körper schnell verfügbar und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Mehrfachzucker bestehen aus mehreren Zuckermolekülen und werden schwerer vom Körper aufgenommen. Diese stecken z.B. in Gemüse und Vollkornprodukten und halten unseren Blutzuckerspiegel konstanter.

### ► In vielen Lebensmitteln versteckt

Verarbeiteten Lebensmitteln werden oftmals beträchtliche Mengen Zucker zugesetzt, z.B. Käse, Wurst, Müslis oder Joghurts. Aber auch in Tiefkühlpizzen, Fertigsoßen, Kartoffelsalat, Brot oder Getränken verstecken sich häufig hohe Mengen Einfachzucker. Die beste Wahl sind daher natürliche, unverarbeitete Lebensmittel oder ein Blick auf die Zutatenliste der verpackten Lebensmittel. Denn: Zucker verbirgt sich hier hinter Namen wie Dextrose, Laktose, Raffinose, Fruktose-/Glucose-/ Karamellsirup, Gerstenmalzextrakt, Molkenpulver.

### ► Hoher Konsum birgt Risiko

Wer täglich größere Mengen zugesetzten Zucker zu sich nimmt, erhöht das Risiko, an Fettleibigkeit, Diabetes oder Karies zu erkranken. Deshalb lohnt es sich, sich mit dem Thema Zucker in der Ernährung näher zu beschäftigen, bewusst einzukaufen und den Konsum schrittweise zu reduzieren.



Pixel-Shot - stock.adobe.com



juliamikhaylova - stock.adobe.com

### **Tipp:**

Der Blutzuckerspiegel spielt bei Diabetes eine wichtige Rolle. Bei Interesse an Informationen rund um das Thema Diabetes finden Sie Wissenswertes unter:

[www.Bosch-BKK.de/diabetes](http://www.Bosch-BKK.de/diabetes)