

FOLGE 2.3: ZUCKERFALLEN IM ALLTAG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 16. Folge zum Thema Zuckerfallen: www.vz-bln.de/node/57218

1 Woraus besteht unser Haushaltszucker?

- a) Maltose und Glucose
- b) Glucose und Fruktose
- c) Lactose und Fruktose

2 Wie hoch sollte der Anteil an freiem Zucker an der Gesamtenergiezufuhr gemäß DGE-Empfehlungen maximal sein?

- a) weniger als 10 %
- b) weniger als 20 %
- c) weniger als 30 %

3 Welches Getränk überschreitet alleine schon die Empfehlung der WHO mit 5 % der Gesamtenergiezufuhr (ca. 25 g Zucker/Tag für den Durchschnittserwachsenen)?

- a) 250 ml Milch
- b) 250 ml Limonade
- c) 250 ml Apfelschorle

4 Warum ist in Krautsalat so viel Zucker (13 g/100g)?

- a) Um die Schärfe auszugleichen.
- b) Um ihn länger lagern zu können.
- c) Um den Essiggeschmack abzurunden.

5 Warum ist ein Überkonsum von Zucker auf Dauer schlecht für unsere Gesundheit?

- a) Das Risiko für die Entstehung von Karies, Übergewicht und Diabetes Typ 2 ist erhöht.
- b) Das Risiko für die Entstehung von erhöhten Blutfettwerten und Allergien ist erhöht.
- c) Das Risiko für die Entstehung von Gicht und Bluthochdruck ist erhöht.

6 Welche wichtigen Nährstoffe liefert Obst uns noch, weshalb 2 Portionen am Tag empfohlen werden trotz des Zuckergehalts?

- a) Vitamine, Mineralstoffe und Proteine
- b) Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe
- c) Vitamine, Mineralstoffe und Fette

7 Enthält ein Früchtemüsli mit der Deklaration „ohne Zuckerzusatz“ keinen Zucker?

- a) Nein, steht doch drauf. Enthält keinen Zucker.
- b) Doch, denn die Trockenfrüchte enthalten Zucker. Es ist nur kein zusätzlicher Zucker zugefügt.

8 Wie sollte man seinen Zuckerkonsum reduzieren?

- a) Gar nicht. Das ist nicht nötig, denn der Körper passt sich an.
- b) Am besten direkt umstellen auf gar keinen Zucker, dafür bietet sich ein Verzicht in der Fastenzeit an.
- c) Am einfachsten ist eine schrittweise Reduktion von Zucker, um den Körper und den Geschmackssinn langsam daran zu gewöhnen.

9 Richtig oder falsch: Honig ist deutlich gesünder als Zucker?

- a) Falsch, es bestehen kaum Unterschiede zum normalen Haushaltszucker.
- b) Richtig, Honig enthält noch viele weitere gesunde Inhaltsstoffe, die ihn viel gesünder machen als Haushaltszucker.

10 Süßungsmittel...

- a) ...sind gesünder als Zucker, da sie weniger Kalorien enthalten.
- b) ...sind alle nicht uneingeschränkt als Zuckerersatz zu empfehlen, da sie teilweise sehr teuer sind oder Nebenwirkungen haben können.
- c) ...sind alle deutlich natürlicher als weißer Industriezucker, der aufwändig technologisch hergestellt wird.