

**Dr. Susanne  
Fink-Tornau**

*Ernährungsberaterin  
und Ökotrophologin  
beim Reformwaren-  
hersteller Natura*

## Droht uns der Zucker-Schock?

**Das ist keine süße Überraschung: Ab 1. Oktober dürfen Hersteller ihre Lebensmittel zuckern, wie sie wollen. Unsere Expertin erklärt, was das für den Verbraucher bedeutet**

**1 Welche Folgen hat das Aus der sogenannten EU-Zuckermarkt-Verordnung?**

Hersteller dürfen nun statt Rübenzucker vermehrt günstigere Isoglukose einsetzen. Das ist eine

künstlich hergestellte Fruchtzucker-mischung. In erhöhten Dosen kann sie den menschlichen Körper, besonders den Darm, schädigen.

**2 Wie laufe ich nicht in die Zuckerfalle?**

Prüfen Sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen der Lebensmittel, kochen Sie mit möglichst wenig verarbeiteten Waren. Viele Lebensmittel wie Fertigpizza oder Fruchtjoghurt enthalten unerwartet hohe Mengen Zucker. Deutsche nehmen im Schnitt 90 bis 110 Gramm Zucker pro Tag zu sich – dabei sollten es nur 50 Gramm sein, das entspricht etwa 100 Gramm Gummibärchen.

