



Zucker

Zucker ist allgegenwärtig – nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in verarbeiteten Lebensmitteln, Getränken und scheinbar „gesunden“ Produkten. Ein bewusster Umgang mit Zucker schützt langfristig unsere Gesundheit und hilft, Übergewicht, Diabetes und weitere chronische Erkrankungen zu vermeiden.

Die WHO empfiehlt: max. 50g Zucker/Tag bei einem täglichen Grundbedarf von 2.000 kcal – je nach Energiebedarf entsprechend weniger!

Zuckerarten: Was steckt dahinter?

- **Einfachzucker** (z.B. Glukose, Fruktose): kleinste Zuckerform, wandert schnell ins Blut.
 - **Zweifachzucker** (z.B. Saccharose, Laktose): bestehen aus zwei Einfachzuckern (Glukose + Fruktose), hierzu gehört Industriezucker.
 - **Mehrfachzucker** (z.B. Stärke in Kartoffeln, Vollkorn): langkettige Zucker für nachhaltige Energie und Sättigung.
- ➔ Industriezucker liefert leere Kalorien und fördert starke Blutzuckerschwankungen, während andere Zuckerarten langsamer verstoffwechselt werden und oft mehr Nährstoffe bieten.

Versteckter Zucker: Achtung Falle!

Industriezucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertiggerichten, Ketchup, Soßen, Müsliriegeln, Joghurts, Backwaren etc.

Tipp: Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich – Zucker versteckt sich oft auch hinter Wortendungen mit *-ose*, *-sirup* oder Namen wie „Maltodextrin“, die nicht sofort als Zucker erkennbar sind.

Warum Zucker süchtig macht

Zucker aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn durch Dopaminausschüttung – ähnlich wie bei Drogenkonsum. Das kurzfristige Wohlgefühl erzeugt schnell neues Verlangen.

Was also tun?

Selbst kochen / Fertigprodukte vermeiden – so behält man die Kontrolle über den Zuckergehalt.

Ungesüßte Produkte wählen / langsame Zuckerreduktion – der Körper gewöhnt sich an weniger Süße, wodurch das Verlangen langfristig sinkt.

Alternative Süßstoffe - weitere Infos dazu unter: [Zuckerersatz: Wie gut sind Xylit, Stevia, Erythrit? | ndr.de.](#)

Autorin: Eva Bükér

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg...
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn