

Ratgeber

05.12.2016

Süße Zeit bewusst genießen

Versteckte Zucker meiden

Gebrannte Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt, im Büro ein paar selbst gebackene Plätzchen und zu Hause ein Handvoll Printen – jetzt im Advent haben Süßigkeiten Hochkonjunktur. Wer seine sonstige Zuckerzufuhr gut im Griff hat, kann die süßen Verführer ganz bewusst genießen. Den Überblick zu behalten, ist allerdings gar nicht so einfach, denn auch vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Säfte, Müslis oder Joghurts entpuppen sich oft als Zuckerbomben. Tipps für eine gesunde Ernährung ohne Verzicht auf süße Freuden gibt der Ratgeber „Achtung, Zucker! - Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ der Verbraucherzentrale NRW.

Das Buch enttarnt die versteckten Zucker im täglichen Speiseplan und nimmt dabei Frühstücks- und Fertigprodukte ebenso unter die Lupe wie Backwaren und Getränke. Der Ratgeber klärt darüber auf, wie viel Süße wirklich in Ketchup, Kakao und Saucen steckt, aber auch in als gesund angepriesenen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Smoothies. Mit zahlreichen Rezepten macht er Appetit auf zuckerreduzierte Varianten. Informationen zu Austausch- und Süßstoffen wie Sorbit oder Stevia und süßenden Lebensmitteln wie Honig runden die Lektüre ab.

Der Ratgeber hat 192 Seiten und kostet 14,90 Euro. Er kann in der Beratungsstelle Dülmen, Overbergplatz 3 zu den Öffnungszeiten, montags und dienstags 09:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr, donnerstags 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr sowie freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr erworben werden. Telefonisch ist die Beratungsstelle unter der Telefonnummer 0 25 94 / 84 06 80 1.