

## Gesünder durch den Tag

### Ratgeber klärt über Zuckerfallen auf und bietet Alternativen

Fast alle Menschen lieben Zucker – und essen zu viel davon. Der durchschnittliche tägliche Verbrauch pro Kopf in Deutschland ist nahezu doppelt so hoch wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Besonders kritisch ist dabei übermäßiger Konsum süßer Getränke, der chronische Krankheiten und Übergewicht begünstigt. Der Ratgeber „Achtung, Zucker!“ der Verbraucherzentrale hilft mit ausführlichen Informationen und praktischen Tipps, in Zukunft gesünder durch den Tag zu kommen. Dabei informiert er über die unterschiedlichen Zuckerarten, zeigt auf, wie gesundheitsschädlich sie wirklich sind, welche Höchstmengen man nicht überschreiten sollte und stellt mögliche Ersatzstoffe vor.

Es geht jedoch nicht um den völligen Verzicht: Wer sich ausgewogen ernährt und genügend bewegt, kann Süßes in Maßen mit gutem Gewissen genießen. Industriell hergestellte Lebensmittel sollte man jedoch immer mit kritischem Blick betrachten. Der große Praxisteil zeigt Alternativen zu gängigen Getränken und Industrieprodukten. Außerdem bietet der Ratgeber über 50 zuckerarme Rezepte zum Backen und Kochen und lädt ein, mit Trockenfrüchten, Obst oder Sirupen beim Süßen zu experimentieren.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker! Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ hat 192 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

#### Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363  
oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

#### Presstext und Cover:

[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/AchtungZucker](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/AchtungZucker)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)