

# smoveyBODYFIT<sup>®</sup>

## Wiederkehrende Fragen (FAQ's)

### Was ist Zucker?

Zucker ist eine allgemeine Bezeichnung für süßschmeckende, kristalline Substanzen, die hauptsächlich aus Kohlenhydraten bestehen. Die bekannteste Form ist Saccharose, der Haushaltszucker, der aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen wird. Aber es gibt auch anderen Zuckerarten wie Glukose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Laktose (Milchzucker), die in unterschiedlichen Lebensmitteln natürlich vorkommen. Zucker wird von unserem Körper zur Energiegewinnung genutzt.

### Wieviel Zucker ist gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene und Kinder weniger als 10% ihrer täglichen Kalorienzufuhr durch freie Zucker einnehmen sollten. Eine weitere Reduzierung auf unter 5% würde zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten. Freie Zucker umfassen alle Zuckerarten, die vom Hersteller, Koch oder Verbraucher zu Lebensmitteln hinzugefügt werden, sowie Zucker, die natürlich in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten vorkommen.

### Nährwertkennzeichnung von Zucker

Auf Lebensmittelverpackungen finden Sie in der Regel eine Nährwerttabelle, in der auch der Zuckergehalt aufgeführt ist. Er wird entweder als Teil der Kohlenhydrate ausgewiesen, die „davon Zucker“ enthalten, oder separat angeführt. Der Zuckergehalt ist in Gramm pro 100g oder 100ml angegeben und manchmal auch pro Portion. Bei der Bewertung des Zuckergehalts ist zu beachten, dass es sowohl natürliche als auch zugesetzte Zucker gibt, die in dieser Kennzeichnung nicht unterschieden werden. Daher ist es auch ratsam, die Zutatenliste zu überprüfen. Zucker kann unter vielen verschiedenen Namen auftreten, darunter Saccharose, Glukose, Fructose, Maltose, Dextrose, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft und viele mehr.