

## Zucker reduzieren

### Ratgeber informiert über süße Alternativen

Bei vielen süßenden Zutaten in verarbeiteten Lebensmitteln taucht der verräterische Begriff „Zucker“ gar nicht im Namen auf. Doch auch zum Beispiel Dextrose, Dicksaft, Joghurtpulver, Laktose, Magermilchpulver oder Maltose tragen zum Zuckergehalt bei. Gleiches gilt für getrocknete Früchte, Schokoladenspäne oder Fruchtpüree. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Achtung, Zucker!“ schafft Klarheit. Er informiert über die unterschiedlichen Zuckerarten und Ersatzstoffe, klärt über Höchstmengen auf und erläutert mögliche Gesundheitsschäden durch zu viel Zucker.

Grundlage sind aktuelle Studien und Testergebnisse sowie eine große Marktuntersuchung der Verbraucherzentrale. Das Buch informiert die Leserinnen und Leser jedoch nicht nur, sondern unterstützt sie auch ganz praktisch dabei, ihre Ernährung zuckerärmer zu gestalten. Dazu gibt es Tipps, wie sich Fallen umgehen und Süßstoffe meiden lassen: Ersetzen, abwandeln oder selbst machen lautet hier die Devise. Im separaten Rezeptteil finden sich Desserts, Kuchen und Plätzchen, die auch mit weniger Zucker lecker und süß genug schmecken. Gleichzeitig hilft der Ratgeber dabei, sich von der großen Vielfalt im Supermarkt und den oft trickreichen Strategien der Lebensmittelhersteller nicht verführen zu lassen.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker! Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ hat 192 Seiten und kostet 14,63 Euro, als E-Book 9,99 Euro (Preise gültig bis 31. Dezember 2020).

#### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

**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.de/buecher-und-ebooks/AchtungZucker](http://www.verbraucherzentrale.de/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)