

# Expertin beim Thema Zucker

Bietigheim Bissingen. Der AWO-entworfene Bietigheim Bissingen konnte für seinen monatlichen Vortragsnachmittag im März die Diplom-Biologin Dr. Evelyn M. Möller als Referentin gewinnen. Das Thema „Zucker – die unentbehrliche Alltagsdroge“ wollte über Mythen und pseudowissenschaftliche Unwahrheiten aufklären. Möller erklärte, dass Zucker für das Leben unentbehrlich ist. Aber es gelte: Die Dosis macht Zucker zum Gift. Deshalb legte sie im zweiten Teil ihres Vortrags den Schwerpunkt auf Zucker in der Lebensmittelkennzeichnung.

Süße und süßende Tricks der Nahrungsmittelindustrie bestehen in der Verwendung von billig herzustellenden, stark süßenden zuckerhaltigen Ersatzstoffen wie beispielsweise Stärkesirups, Invertzucker, Isoglukose oder HFCS. Als tägliche Obergrenze des Zuckerkonsums sollten 50 Gramm Zucker nicht überschritten werden. Besonders in Fertigprodukten finden sich, auch bei herzhaften Nahrungsmitteln wie Weißkraut-salat oder Barbecuesaucen, oft unerwartet hohe Zuckermengen. bz