



Zucker –
Genuss aus
der Natur

Schmeckt
Richtig!



ZUCKER – EIN NATURPRODUKT

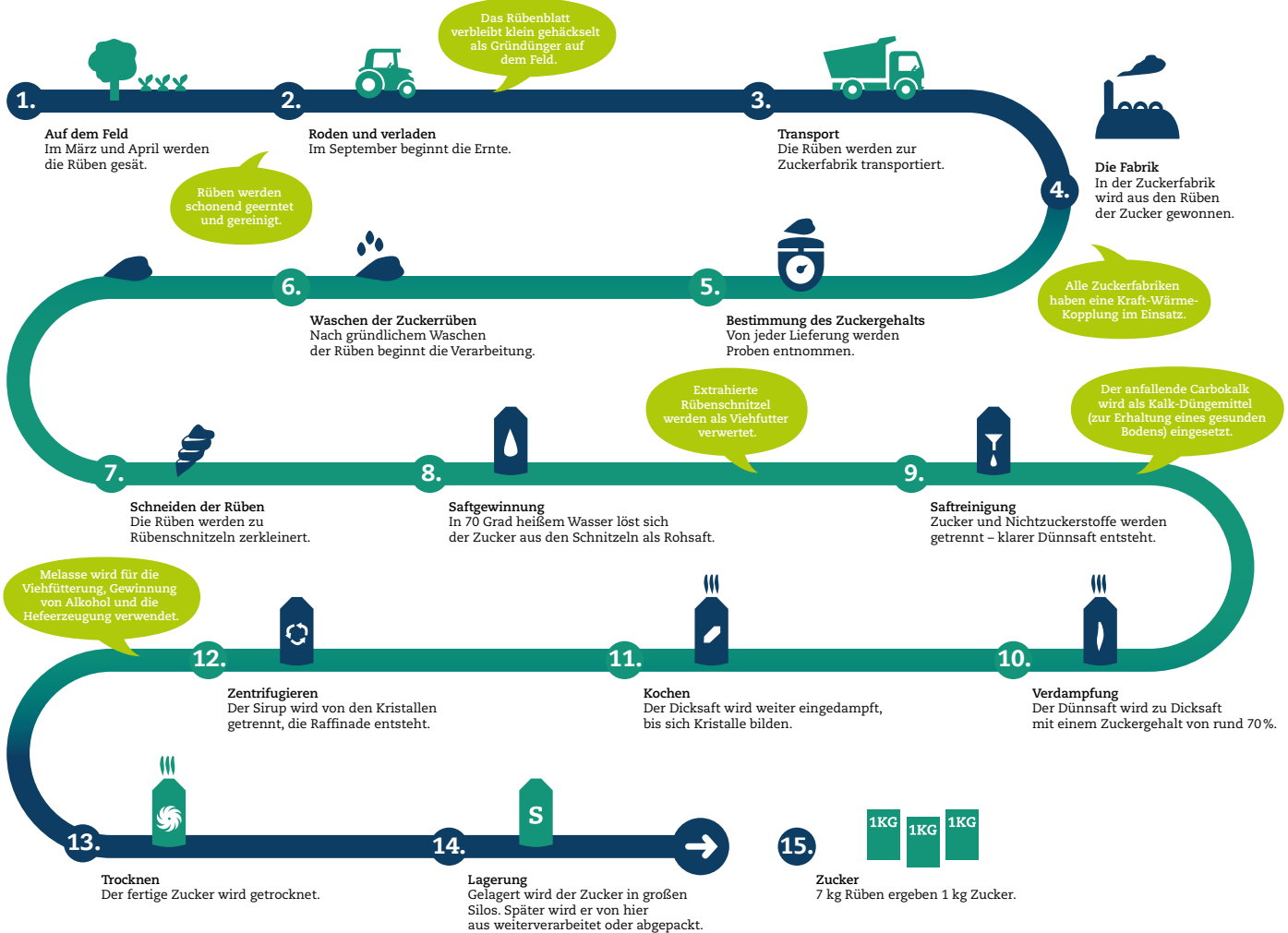
Wer Wert auf Natürlichkeit legt, ist beim Zucker genau richtig – er ist ein reines, hochwertiges Naturprodukt und gehört zu einer alltäglichen wie ausgewogenen Ernährung dazu.

Zucker entsteht direkt in unserer heimischen Zuckerrübe auf dem Feld. Über 30.000 Landwirte pflanzen Zuckerrüben in Deutschland an. Die Rübe bildet aus Wasser, CO_2 und Sonnenenergie Zucker und speichert ihn. In der Zuckerfabrik wird dieser mit heißem Wasser aus der Rübe herausgelöst und auskristallisiert.

Über 70 % der Deutschen sehen laut einer Online-Umfrage im August 2015 in Süßstoffen keine Alternative zu Zucker.

Von der Rübe zum Zucker

Die Zuckerrübe ist eine der wenigen Pflanzen, die Zucker direkt bilden und speichern kann. Die Rübenkampagne – so wird die Zeit bezeichnet, in der die Rüben geerntet und verarbeitet werden – beginnt im September und dauert bis ungefähr Mitte Januar. Die Zuckergewinnung lässt sich wie folgt darstellen:





ZUCKER – BESTANDTEIL EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Ob beim Kochen oder Backen – Zucker gehört traditionell dazu. Er hat sich bewährt und ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Er verfeinert Speisen, trägt zur Konsistenz bei und macht Früchte beim Zubereiten von Konfitüre haltbar.

➤ Zucker ist ein Multitalent

Zucker – ein Energielieferant

Zucker ist, neben anderen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett, ein guter Energielieferant für unseren Körper. Dieser braucht jeden Tag eine Mindestmenge an Energie, um seine lebensnotwendigen Funktionen – wie die Körpertemperatur, die Atmung und den Herzschlag – konstant zu halten. Das ist der so genannte Grundumsatz. Wer sich bewegt oder sich konzentriert, braucht zusätzliche Energie.

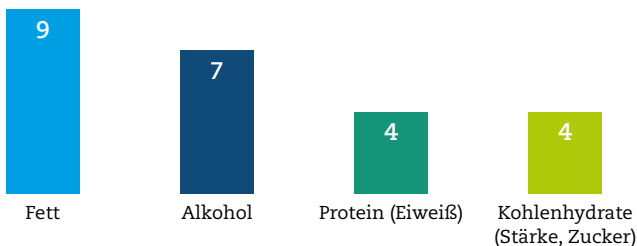


ZUCKER – EINE FRAGE DER BALANCE

Die Energiebilanz ergibt sich aus dem Vergleich der Energiemenge, die man über die Nahrung aufnimmt, mit der Energiemenge, die man verbraucht. Und sowohl der Speiseplan als auch der Energieverbrauch sehen bei jedem Menschen anders aus. Wer dem Körper mehr Energie zuführt, als dieser verbraucht, lagert Fett im Körper ein und legt an Körpergewicht zu. Wer hingegen seinem Körper weniger Energie zuführt als er verbraucht, verliert Gewicht. Ganz gleich in welcher Form die Energie aufgenommen wird. Es gilt, Ernährung, Genuss und Bewegung individuell auszubalancieren.

Energiedichte von Nährstoffen

Energiedichte [Kilokalorien pro Gramm]





ZUCKER IN DER KRITIK – ZU UNRECHT

Wer Zucker für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten verantwortlich macht, ist auf der falschen Fährte:

Dick durch Zucker?

Übergewicht, vor allem krankhaftes Übergewicht (Adipositas), sieht man einem Menschen an. Die Ursachen aber sind nicht so leicht zu erkennen. Denn es gibt viele Einflüsse, die die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Zucker gehört nicht dazu. Letztlich ist es die Energiebilanz, die über das Gewicht entscheidet.

➤ **Übrigens:** Weniger Zucker in Lebensmitteln führt nicht zwangsläufig zu weniger Kalorien – in festen Lebensmitteln wird Zucker letztlich nur durch andere energieliefernde Zutaten ersetzt.

Macht Zucker „Zuckerkrank“?

Wenn jemand an Diabetes leidet, hört man immer wieder: „Er ist zuckerkrank.“ Doch der Begriff führt schnell auf die falsche Fährte: Zucker gehört nicht zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Diabetes Typ 2.

Schmeckt Richtig!

Die Initiative „Schmeckt Richtig!“ möchte zeigen, warum Zucker nicht krank macht und nicht verantwortlich für die Probleme unserer Gesellschaft ist. Was zählt ist vielmehr die Balance von Ernährung, Genuss und Bewegung. Denn sicher ist: Zucker schmeckt richtig!

Die deutsche Zuckerwirtschaft lädt Sie zur sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker ein. Mehr Hintergründe und viele Informationsangebote finden Sie unter schmecktrichtig.de.

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Am Hofgarten 8 • 53113 Bonn
T +49 228 2285-0 • F +49 228 2285-100
wvz-vdz@zuckerverbaende.de

Presserechtlich verantwortlich:
Eva Sawadski

Redaktion:

komm.passion GmbH

Stichwort: Schmeckt Richtig!
Himmelgeister Str. 103–105 • 40225 Düsseldorf
T +49 211 600 46-143 • F +49 211 600 46-200
info@schmecktrichtig.de

www.schmecktrichtig.de
