

## Süße Versuchungen

### Ratgeber informiert über Zuckerfallen und Alternativen

Natürlich ist Verbraucherinnen und Verbrauchern schon länger bewusst: Zu viel Zucker ist nicht gesund. Trotzdem essen die meisten viel zu viel davon. In Deutschland liegt der Konsum seit 40 Jahren nahezu unverändert bei etwa 100 Gramm pro Person und Tag – das entspricht 40 Stück Würfelzucker. Zum Vergleich: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt maximal 50 bis 60 Gramm. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Achtung, Zucker!“ hilft dabei, auch mit deutlich weniger genussvoll durch den Tag zu kommen.

Das Buch informiert über verschiedene Zuckerarten und Ersatzstoffe und klärt auf, wie gesundheitsschädlich die süße Versuchung wirklich ist. Es unterstützt die Leserinnen und Leser auch praktisch dabei, ihre Ernährung zuckerärmer zu gestalten. So erfahren sie, wie sich Fallen am besten umgehen und Süßstoffe meiden lassen. Das Motto lautet dabei: Ersetzen, abwandeln oder selber machen. Mehr als 50 Rezepte regen beim Backen und Kochen zum Experimentieren mit alternativen Süßungsmitteln wie Obst, Trockenfrüchten oder Sirup an. Der Praxisteil bietet einfache Salate, Backwaren und Desserts, die auch mit weniger Zucker süß genug sind und gut schmecken.

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.

#### Bestellmöglichkeiten:

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

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter  
Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, 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)