

# „Überherrn lebt gesund!“



DSLKG

»Das Saarland lebt gesund!«

**AUF** leben  
AKTIV UND FIT

## ZUR SACHE!

## ZUCKER Mythen und Fakten

Rund um Zucker ranken sich viele Mythen. Hier einige Klarstellungen:

### • Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker:

Falsch! Der minimal höhere Mineralstoffgehalt im braunen Zucker hat keinen relevanten gesundheitlichen Nutzen.

### • Honig ist eine kalorienfreie Alternative:

Falsch! Honig enthält zwar Antioxidantien, besteht jedoch zu etwa 80 % aus Zucker und sollte ebenfalls in Maßen genossen werden.

### • Zucker aus Obst ist anders zu bewerten:

Richtig! Fruchtzucker aus Obst ist in Kombination mit Ballaststoffen, Vitaminen und Wasser gesünder als raffinierter Zucker.

„Gesund aufwachsen“

„Gesund leben und arbeiten“

„Gesund älter werden“



### • Zucker ist ein guter Energielieferant:

Falsch! Fett hat einen mehr als doppelt so hohen Energiewert wie Zucker. Der beste Energielieferant ist und bleibt eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, Eiweißen und Vitaminen. Und das hält auch am längsten satt.

### • Zucker ist ein Vitamin- und Kalziumräuber:

Falsch! Es ist ein Mythos, dass Zucker dem Körper Kalzium raubt und damit die Knochen „weichmacht“. Zwar verbraucht der Körper zum Verdauen von Zucker Vitamin B1, dieses braucht er aber auch zum Verdauen von anderen Kohlehydraten.

### Fazit:

Zucker ist nicht per se schlecht, solange er in Maßen genossen wird. Der bewusste Umgang mit Zucker und die Auswahl gesunder Alternativen helfen, die Gesundheit langfristig zu fördern. Schon kleine Schritte im Alltag – wie weniger Zucker im Kaffee oder der Verzicht auf Softdrinks – können einen großen Unterschied machen. Bleiben Sie achtsam, lesen Sie Etiketten und genießen Sie bewusst. Ihr Körper wird es Ihnen danken!