

Gesundheitstipp: zuckerarm backen



Die Vorliebe für Süßes ist den Menschen in die Wiege gelegt. In Urzeiten war dies oft lebensrettend, signalisierte Zucker doch: Die Frucht ist genießbar und energiereich. Heute bereitet die Lust auf Süßes Medizinerinnen jedoch zunehmend Sorge.

Was Zucker problematisch macht

Ein zu hoher Zuckerkonsum kann durch einen Kalorienüberschuss zu einer Gewichtszunahme führen, als Folge davon können Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herzkrankheiten drohen. Zuckerreiche Lebensmittel liefern oft viele Kalorien aber kaum wichtige Nährstoffe. Denn diese stecken nur in gesunden Snacks, z. B. einer Handvoll Nüsse oder einem Stück Obst – nicht aber in einer Tafel Schokolade.

Ist Zucker deshalb ganz tabu?

Maßvoll eingesetzt schadet er der Gesundheit nicht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen, höchstens 50 Gramm Zucker täglich zu verzehren, Kindern etwa die Hälfte. Tatsächlich nehmen wir aber fast doppelt so viel zu uns, nämlich rund 90 Gramm Zucker pro Tag.

Vorsicht – versteckter Zucker

Diese Menge ist schnell erreicht, zumal sich Zucker gerne dort versteckt, wo man ihn nicht vermutet. Das gilt vor allem für industriell verarbeitete Lebensmittel. Fruchtjoghurts sind eine solche Zuckerfalle, aber auch der eher unverdächtige Ketchup. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel bringt oft erstaunliche Erkenntnisse. Dort kann Zucker auch unter anderen Bezeichnungen auftauchen: als Glucose, Saccharose, Maltose, Laktose, Dextrose oder (Malto-)Dextrine.

Alternativen zum Industriezucker

Einen gesunden Ersatz für Haushaltszucker gibt es bislang nicht. Alternativen wie Dattelmus, Agavendicksaft oder Birkenzucker sind nicht uneingeschränkt zu empfehlen, denn auch sie enthalten Zucker. Am besten verzichtet man so weit wie möglich auf gesüßte Fertignahrungsmittel und süßt Selbstgemachtes nur in Maßen.

Bald steht Weihnachten vor der Tür ...

... und überall lockt leckeres Weihnachtsgebäck. In vielen Familien ist es Tradition, in der Adventszeit gemeinsam

zu backen: Spritzgebäck, Vanillekipferl, Zimtsterne und noch so vieles mehr. Weihnachtszeit ist Naschzeit, das wissen wir. Aber wir können auch hier bewusst auf unseren Zuckerkonsum achten.

Versuchen Sie es mit unseren zuckerarmen Plätzchen-Rezepten

Mit Bananen gesüßte Kokoskugeln oder Spekulatiuskekse mit Datteln?

Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren! Und für die kleinen Helfer beim Weihnachtsbacken gibt es einen Mini-Teigschaber als Geschenk dazu.

Unsere Zuckerspar-Tipps:

- Natürlichere Süße liefern pürierte Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen) und frische Bananen.
- 20 bis 25 Prozent weniger Zucker als im Rezept angegeben funktioniert fast immer. Dabei sollte beachtet werden, dass sich auch die Konsistenz des Gebäcks mit der Zuckermenge oft etwas verändert.
- Gewürze wie Vanille, Zimt, Anis, Kardamom oder Nelken tragen mit ihren Aromen dazu bei, den Geschmack auch mit weniger Zucker angenehm zu machen.
- Einfach kleinere Plätzchen backen – denn meistens möchte man doch jede Sorte zumindest probieren.



**Sichern Sie sich bis zum 31.01.2026
kostenfrei einen Mini-Teigschaber
sowie Rezeptideen für Weihnachtskekse.**

Einfach QR-Code scannen!

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Aktionsseite.

