



WISSENSCHAFT & ALLTAGSTIPPS FÜR SÜDTIROL & ITALIEN

ulrikehilber.com

WAS MACHT ZUCKER SO KRITISCH?

- In Italien sind 5,9 % der Bevölkerung an Diabetes erkrankt – Tendenz steigend.
- In Südtirol leben über 21.000 Menschen mit Typ-2-Diabetes, v.a. ältere Menschen sind betroffen.
- Kinder zeigen zunehmend Fettleber, Konzentrationsprobleme und Übergewicht – oft durch Zucker.

•
Zu viel Zucker erhöht das Risiko für:

Typ-2-Diabetes , Fettleber, Übergewicht,
Bluthochdruck, Entzündungen, hormonelle
Störungen, Alzheimer , Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

ZUCKER – DER VERSTECKTE BEGLEITER

Zucker heißt nicht nur „Zucker“. Achtung bei diesen Begriffen auf Verpackungen: Glukosesirup , Fruchtzucker Maltodextrin, Invertzucker, Sirup, Fruchtsüße , Honig ■ , Dattelpaste und weitere andere.
Verbraucherzentrale Südtirol (2019):
Viele Kinderprodukte enthalten mehr Zucker als ein Stück Kuchen.

ZUCKERFREI LEBEN – MEHR ENERGIE, MEHR GESUNDHEIT

Ulrike Hilber, integrative
Ernährungstherapeutin

WAS BEDEUTET „ZUCKERFREI“?

Zuckerfrei bedeutet:

- weniger zugesetzter Zucker
- mehr natürliche Lebensmittel
- bewusster Genuss statt Verzicht

Natürlich enthaltene Zucker in Obst oder Milch sind okay – sie kommen mit Ballaststoffen, Vitaminen & sekundären Pflanzenstoffen. Kritisch sind industriell zugesetzte Zuckerarten.



7 PRAXISTIPPS FÜR DEN ZUCKERREDUZIERTEN ALLTAG

- Etiketten lesen – Achte auf Zucker-Synonyme
- Unverarbeitet essen – je kürzer die Zutatenliste, desto besser
- Geschmack neu entdecken – Banane, Zimt, Apfel statt Schokoriegel
- Süßstoffe mit Bedacht nutzen – z.B. Erythrit, aber vorsichtig bei Aspartam, Sucralose etc.
- Kombinieren! – Zucker + Protein/Fett = stabiler Blutzucker
- Heißhunger? Wasser & Bewegung helfen!
- Ausnahmen sind erlaubt! – z.B. Kuchen bei Oma

WAS DIE POLITIK TUN SOLLTE

- Werbeverbot für süße Kinderprodukte
- Zuckersteuer auf stark gesüßte Lebensmittel
- Subventionen für frisches Obst und Gemüse
- Ernährungskunde in Schulen & Kitas
- Klare Kennzeichnung für zugesetzten Zucker

WAS SICH VERÄNDERT, WENN DU WENIGER ZUCKER ISST

Nach 3–5 Tagen:

- Besserer Schlaf
- Stabilere Stimmung
- Weniger Heißhunger

Nach 4 Wochen:

- Klarerer Kopf
- Schöner Haut
- Gewichtsregulation
- Besserer Blutzucker- und Cholesterinspiegel

Langfristig:

- Geringeres Risiko für Diabetes, Herzinfarkt & Co.

Ulrike Hilber, integrative Ernährungstherapeutin

QUELLEN

- ISTAT (2020) – Diabetesdaten Italien
- Osservatorio Salute Südtirol – Diabetes-Statistik 2021
- Verbraucherzentrale Südtirol (2019) – Kinderprodukte im Test
- Axt-Gadermann, E. (2021) – Schlank mit Darm
- Inchauspé, J. (2022) – Glucose Revolution
- WHO (2023) – Richtlinien zu Zuckeraufnahme