

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser, 6

Zucker – was wir heute wissen 9

Basics 10

Zuckersüß – wir lieben es! 18

Powerbooster oder Schlappmacher? 30

Zu süß – macht uns Zucker krank? 43

Kleines Studien-Knowhow 100

Zucker in Wirtschaft und Politik 105

Mit Zuckerbrot und Peitsche 106

Zucker – und Ihr gesundes Leben 127

Zuckeralternativen von A bis Z 128

Süßstoffe auf dem Prüfstand 155

Zuckeralkohole: Xylit & Co. 169

#sugarfree? 173

Versteckten Zucker erkennen 177

FAQs – häufige Fragen 191

Zuckerentwöhnung – so fällt es leichter 197

Rezepte: Klassiker mit weniger Zucker 207

Service 224