

Zuckerkonsum UND GESUNDHEITSPROBLEME

Zucker sind eine **Energiequelle**. Einige Zuckerarten (z. B. Glukose) werden von den Organen, wie zum Beispiel **Herz** und **Gehirn**, für eine ordnungsgemäße Funktion benötigt. Kohlenhydrate in stärkehaltigen Lebensmitteln können vom Körper als Glukosequelle genutzt werden.

Der Konsum von Zucker ist bekanntermaßen eine Ursache für **Karies**. Außerdem werden **überschüssiger Zucker** aus der Nahrung zum Beispiel als Fett für den späteren Gebrauch im Körper gespeichert. Wenn diese Speicher nicht verbraucht werden, können sie sich mit der Zeit ansammeln und zu **gesundheitlichen Problemen** führen.

GESAMTZUCKER KANN IN MEHRERE UNTERKATEGORIEN EINGETEILT WERDEN:

