



bkh Berufsverband
für Angestellte und
Selbstständige in der
Hauswirtschaft e.V.

Sitz
Dantestraße 25
80637 München

Kontakt
Tel.: 089 356 75 94
Fax: 089 359 70 95
Mail: info@bkhev.de
Web: www.bkhev.de

Bürozeiten
Dienstag: 9 – 13
Donnerstag: 9 – 13

Büroleiterin
Inge Dressel

1. Vorsitzende
Carmen Kappler

Zucker in Lebensmitteln - wie entkommen wir der Zuckerfalle

Zucker ist ein Inhaltsstoff, der aus Pflanzen gewonnen wird und in unzähligen Lebensmitteln als Süßungsmittel enthalten ist. Oft ist er auch in zubereiteten Speisen, die nicht süß schmecken, versteckt. In der Realität liege die Zuckeraufnahme durch Lebensmittel in Deutschland bei 90 Gramm pro Tag. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt im Mittel nicht mehr als sechs Teelöffel (25 Gramm) Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln pro Tag. Durch Zuckerreduktion in der Ernährung könnte das Risiko von Übergewicht, Fettsucht und Karies verringert werden. Für unsere Gesundheit ist es sehr wichtig, über mögliche Alternativen Bescheid zu wissen.

In unserem Seminar befassen wir uns mit folgenden Themen:

- Ist Zucker gleich Zucker? Kurzer Überblick hinsichtlich der unterschiedlichen Bezeichnungen
- Ist Zucker schädlich für den menschlichen Körper?
- Warum wird Zucker bei der Herstellung von Lebensmitteln verwendet?
- Welche Süßungsmittel gibt es?
- Gesetzlich geregelte Aussagen zum Zuckergehalt
- Genauere Betrachtung einiger Zuckeralternativen (Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Stevia)

Zum Abschluss können wir Kostproben unterschiedlicher Alternativen testen.

Referentin	Jutta Löbert Diplom-Ökotrophologin Ländliche Hauswirtschafterin Landwirtschaftlich-Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin Ernährungsexpertin beim BR-Fernsehen
Termin:	Dienstag, 10.11.2020
Zeit:	18.00 – 20.30 Kurze Pause gegen 19.15
Ort:	Notburgastüberl, Dantestraße 25, 80637 München
Mindestteilnehmerzahl	8 Personen
Kursgebühr:	Mitglieder € 40,00 Nicht-Mitglieder € 60,00
Anmeldung	Bitte bis 20.10.2020 online über www.bkhev.de oder anmeldung@bkhev.de Spätere Anmeldung je nach Verfügbarkeit möglich.