

1. Löse den unten stehenden Lückentext. Die Begriffe zur Lösung sind unten aufgelistet.

Ist Zucker immer gefährlich?

Im Durchschnitt nimmt jeder Deutsche pro _____ doppelt so viel Zucker zu sich wie empfohlen. In Zahlen sind das _____ pro Jahr oder _____ am Tag. Dass zu viel Zucker ungesund ist, das weiß eigentlich jeder. Aber ist Zucker immer gleich Zucker? Generell unterscheidet man drei _____ von Zucker. Den Einfachzucker den Zweifachzucker und den Mehrfachzucker. Einfachzucker (Monosacchariden), wie zum Beispiel Traubenzucker (oder Glukose) ist zunächst einmal ein wichtiger _____ für unser Gehirn. Er kommt vor allem in Obst, Gemüse oder _____ vor. Unter den Begriff Zweifachzucker (_____) fällt der klassische Rohr- oder Rübenzucker oder Milchzucker (Laktose). Zweifachzucker haben die Eigenschaft, dass sie extra vom Körper über die _____ abgebaut werden müssen. Hier besteht bei übermäßigem Konsum die Gefahr einer _____. Es sind die Einfach- und Zweifachzucker, die in Form von _____ (Fruktose) oder Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) in der Lebensmittelherstellung zum Süßen verwendet werden und von denen wir zu viel zu uns nehmen. Die letzte Zuckerart ist der _____ (Polysacchariden). Zu ihr gehört beispielsweise die _____, wie sie in Kartoffeln oder Getreide vorkommt. Sie schmeckt nicht süß und der Körper kann aus ihr wichtige Energie gewinnen. Zusammengefasst werden die Zuckerarten unter dem Begriff der _____.

Leber – Stärke – Milchprodukten – 85 g – Arten – Tag – Fettleber – Kohlenhydrate – Fruchtzucker
31 kg – Energielieferant – Disacchariden – Mehrfachzucker