

Süße Verführung

Vortrag bei der BKK 24: Zucker

OBERNKIRCHEN. „24 Teelöffel Verführung am Tag“, das ist Thema einer gemeinsamen Veranstaltung der Volkshochschule Schaumburg und der BKK24. Prof. Gerd Glaeske von der Universität Bremen und Leiter des dortigen „Länger besser leben“-Instituts kommt dazu am Mittwoch, 18. Oktober, nach Obernkirchen und es gibt Gelegenheit, sich mit dem renommierten Gesundheitsexperten auszutauschen.

Hintergrund des Vortrages: Vor 150 Jahren haben Menschen in Deutschland noch sechs Kilogramm Zucker verbraucht, heute sind es 35 Kilogramm pro Jahr oder 24 Teelöffel pro Tag.

Dabei sollte Zucker nur fünf Prozent der täglichen Kalori-

enzufuhr ausmachen, das wären etwa sechs Teelöffel pro Tag. Das Problem: Der meiste Zucker, der konsumiert wird, wird nicht direkt wahrgenommen. Er ist versteckt in vielen Nahrungsmitteln – selbst dann, wenn es nicht erwartet wird, in Leberwurst ebenso wie im Fleischsalat oder in der Pizza. Hinzu kommt noch: Stets ist die Glukose im Blick, Fructose wird oft übersehen. Dieser Zucker ist aber kostengünstiger und wird mehr und mehr genutzt. Diabetes und Übergewicht mit den verbundenen Krankheiten hängen auch damit zusammen.

Der kostenlose Vortrag startet um 18.30 Uhr in den Räumlichkeiten der BKK24 in Obernkirchen, Sülbecker Brand 1.