

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „Maylin85“ vom 27. Juli 2021 11:29

Ich esse normalerweise nur morgens Kohlenhydrate und habe auch eine Weile komplett ketogen gegessen. Das ist wirklich einfach Gewohnheitssache, sobald man die erste Woche überstanden hat.

Bei Zucker wäre ich dafür, dass das endlich mal aus sämtlichen Tiefkühlprodukten verschwindet. Wenn ich Gemüse kaufe, will/brauche ich da keinen Zucker drin. Noch schwachsinniger ist ein Zuckerzusatz bei eh schon zuckerhaltigem Obst. In den meisten anderen Produkten wäre bei einer Halbierung des Zuckeranteils vermutlich immer noch mehr als genug drin.

Das dürfte meinetwegen auch gerne gesetzlich reguliert werden.