

20. November 2024

## Das süsse Gift – Zucker

Zucker hat viele Namen und ist unter verschiedenen Bezeichnungen in den Zutaten unserer Lebensmittel aufgelistet. Die Lebensmittelindustrie macht es sich zunutze, dass unser Gehirn mit der Geschmacksempfindung «süss» unser körpereigenes Belohnungssystem aktiviert. Wir empfinden Zufriedenheit, gute Stimmung und Entspannung. Es gibt aber auch andere Wege als «Zucker», um dieses Lebensgefühl zu erleben.



### Kursinhalt

- Was ist raffinierter Zucker und welches sind seine Alternativen?
- Die Zuckerverschwörung der Lebensmittelindustrie
- Zuckerfallen an Lebensmittelbeispielen veranschaulichen
- Ohne Reue naschen: gesunde Pausensnacks, Genussstraining
- Praktische Kochtipps, auch bei Berufstätigkeit und Zeitmangel

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die verschiedenen Zuckerarten und Zuckerfallen
- erkennen Warnsignale der Zuckersucht und können diese Schritt für Schritt reduzieren
- wissen, welches die Zuckeralternativen sind
- kennen die Grundnahrungsmittel für ein zuckerreduziertes Leben zu Hause

### Dozentin

Valery Alves

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Mittwoch, 20. November 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial