



Nach der Fastenzeit ist vor der Badesaison. Viele Figurbewusste schwören nicht nur deshalb auf „Light“-Getränke und kalorienarme Produkte. Aber: Was bringen zuckerfreie Alternativen am Ernährungsplan wirklich und wo sind sie tatsächlich eine Gefahr? In diesem Beitrag untersuchte ein Reporter die Wirksamkeit und potenziellen Gefahren von zuckerfreien Alternativen und deckt die sogenannte „Light-Lüge“ auf.

In der **Exakt-Magazin** Sendung „**Experiment: „Light“ als Lüge?**“ erklärt **Mag. Veronika Macek-Strokosch** von **Eat2day Ernährungsconsulting** welchen Einfluss Süßstoffe auf unsere Verdauung und unser Wohlbefinden haben.

Sendedatum: 27.3.2023, 21:25 Uhr, Puls 4