



**Online-Vortragsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für alle Interessierte.**

# Hector-Lecture

**10. Juli 2024, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Zucker – immer ungesund?**

**Luisa Hardt, M.Sc.**

**Uniklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport**

**Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung findet ausschließlich Online statt.**

Zucker ist ungesund, macht dick und eventuell sogar süchtig. Doch was ist dran am schlechten Ruf von Zucker? In diesem Vortrag wird die Bedeutung von Zucker, und allgemein auch von Kohlenhydraten als wichtige Energielieferanten, für unseren Körper und unsere Gesundheit kontrovers diskutiert. Was ist zu viel Zucker und was bewirkt ein zu hoher Zuckerkonsum im Körper? Welche Zuckeralternativen gibt es, wie sind diese zu bewerten und was können wir tun, für einen gesunden, maßvollen Umgang mit Zucker? Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen, all diesen spannenden Fragen rund um den Zucker auf den Grund zu gehen.

Jeden Monat stellen wir auch ein regionales Lebensmittel vor, das aktuell Saison hat. Neben Wissenswertem zur Zubereitung werden vor allem dessen gesundheitlichen Vorteile präsentiert. Diesmal geht es um die Fenchel.



Anmeldung und weitere Informationen:

[Hectorcenter.M1@uk-erlangen.de](mailto:Hectorcenter.M1@uk-erlangen.de)

Unter folgendem Link können Sie ohne Anmeldung den Livestream nutzen:

<https://fau.zoom.us/j/61966732892?pwd=ZW9MSHJNOTUvcEV0S2toN0JFTUFSQT09>