



# בעפאר איר באשטעלט, זוכט די צוגעלייגטע צוקער ווארענונג אייקאן!

צוקער געפינט זיך נאטורליך אין געוויסע עסנווארג, אזויווי פרוכט, גרינצייג און מילך. פונדעסטוועגן, **ווערן געוויסע עסנווארג און געטראנקען געמאכט מיט אסאך צוגעלייגטע צוקער**, וועלכע זענען נישט דארט נאטורליך. עסן און טרונקען אסאך צוגעלייגטע צוקער פאר א שטיק צייט קען פאראורזאכן טייפ 2 צוקער קראנקהייט און ציין פארפוילונג. די רעקאמענדירטע טעגליכע באגרעניצונג פון צוגעלייגטע צוקער פאר א דורכשניטליכע ערוואקסענע מענטש איז 50 גראם (12 1/2 קליינע לעפלעך).

איר קענט בעטן פאר די נוטרישאן אינפארמאציע, אריינגערעכנט די סך הכל פון צוקער (צוגעלייגטע צוקער און נאטורליכע צוקער אינאיינעם), פון סיי וועלכע אייטעמס ביי קייט רעסטוראנטן אין ניו יארק סיטי. ליינט די נוטרישען פאקטן צעטל אויף פרי-פעקעדזשד אייטעמס אויסצוגעפינען די סומע פון צוגעלייגטע צוקער.

געוויסע אייטעמס וואס ווערן געמאכט אין קייט רעסטוראנטן וועלן נישט האבן די ווארענונג אייקאן אבער קענען נאך אלץ האבן אסאך צוגעלייגטע צוקער. דאס רעכנט אריין געצוקערטע קאווע און טיי, נאכשפיז, קענדי, גרענאלע, סאוסעס און סאלאט דרעסינגס און יאגורט.

זייט אקטאבער 4, 2025, זענען קייט רעסטוראנטן אין ניו יארק סיטי פארלאנגט צו לייגן א ווארענונג אייקאן נעבן געוויסע מעניו אייטעמס וואס האבן 50 גראם אדער מער פון צוגעלייגטע צוקער. דאס רעכנט אריין פרי-פעקעדזשד אייטעמס, אזויווי א קען פון סאדע און נישט-פרי-פעקעדזשד ווערסיעס פון די אייטעמס, אזויווי פאונטען סאדע.