Wo ist Zucker drin?

Dass Kekse, gesüßte Getränke und Süßigkeiten viel Zucker enthalten, dürfte bekannt sein.

ABER auch Müsli, Cerealien, Joghurt, Babynahrung und Fertiggerichte (Pizza,…) können sich als Zuckerbomben entlarven.

Sind denn Aspartam, Stevia, Dicksaft, Lightprodukte und Co. Alternativen?

NICHT WIRKLICH!

Süßstoffe, wie Aspartam und Cyclamat oder Zuckeraustauschstoffe, wie Xylit und Erythrit sind teilweise chemisch hergestellt und wenig natürlich.

Selbst Stevia ist nach der Verarbeitung nicht mehr natürlich und wird in den Produkten oft mit anderen Zuckerarten oder Süßstoffen kombiniert.

Viele Light-Produkte enthalten zwar weniger Fett, dafür aber oft mehr Zucker. Außerdem müssen die gesparten natürlichen Zutaten durch künstliche Zusatzstoffe ersetzt werden.

Light Getränke erhöhen das Bedürfnis nach Süßem.

Honig, Dicksaft oder Vollrohrzucker haben die gleiche Anzahl an Kalorien, sind aber nicht so stark verarbeitet wie Zucker.

Wie kann ich Zucker reduzieren?

- ☺ Frisch zubereiten, selbst kochen
- ☺ Wasser und ungesüßter Tee sind die einzigen Durstlöscher
- ☺ Gesunde Zwischenmahlzeiten: Nüsse, Gemüsesticks oder Naturjoghurt
- ☺ Selbst zusammenstellen: Fruchtjoghurt, Basismüsli, Salatdressing
- ☺ Ampelcheck machen
- ☺ Verdünnen: gekauften Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt verdünnen, Saft mit Wasser verdünnen (Saftschorlen 1/3)
- ☺ Beim Backen, Zucker um 1/3 reduzieren

Welches Fazit kann gezogen werden?

- ✓ Nach und nach seinen Zuckerkonsum reduzieren.
- ✓ Wenn Süßungsmittel genutzt werden, sollte man bewusst und sparsam damit umgehen.
- ✓ Lebensmittel so naturbelassen wie möglich verwenden
- ✓ Den Fokus auf regionale und saisonale Grundnahrungsmittel legen: 5 Portionen Gemüse/Obst, Getreide,…

Dann ist ein bisschen Zucker ab und an auch drin!

Zucker ist ein Gewürz und kein Grundnahrungsmittel

WWW.STUDIODREIZEHN.BE

VORSICHT!

ZUCKER

weniger ist mehr!

EINE INITIATIVE DES PRT UND DER VSZ

PATIENTEN RAT & TREFF PRT DIE INFOQUELLE FÜR IHRE GESUNDHEIT

VSZ

Ostbelgien

Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Zucker schmeckt, keine Frage - und wir alle essen zu viel davon.

WIR BRAUCHEN DOCH ZUCKER, ODER?

Nein, unser Bedarf an zugesetztem Zucker (Saccharose) beträgt genau 0 Gramm.
Wir brauchen das weiße Gold also gar nicht!

MACHT ZUCKER KRANK?

Ja, zu viel davon erhöht langfristig unser Risiko für Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Krebs.

ALSO KEIN ZUCKER MEHR?

Theoretisch schon, praktisch ist dies schwer umzusetzen, da viele Lebensmittel zugesetzten Zucker enthalten. Die maximal empfohlene Zufuhr der Weltgesundheitsorganisation liegt bei 5% des Kalorienbedarfs: Für einen Erwachsenen entspricht das 25 Gramm oder 8 St. Würfelzucker/Tag.

IST DAS MACHBAR?

Sicher. Aber im Durchschnitt essen wir 2-3 x soviel als empfohlen, oft unbemerkt! Jährlich kommen locker 30 kg zusammen. 25 Gramm zugesetzter Zucker sind erschreckend schnell verbraucht, bei vielen bereits beim Frühstück:

1 Becher gekaufter Fruchtjoghurt (150 g)	15 g Zucker
1 große Tasse Kaffee mit Zucker	6 g Zucker
60 g Kellog's Special K	10,2 g Zucker
	= 31,2 g Zucker
	oder **10 St.** Würfelzucker

Es geht auch anders:

1 Becher Naturjoghurt (150 g)	
+ 1 TL Marmelade	2,5 g Zucker
1 Glas (200 ml) Wasser	
+ 1 Tasse Kaffee ohne Zucker	0 g Zucker
60g Basismüsli (Haferflocken)	0,5g Zucker
	= 3 g Zucker
	oder **1 St.** Würfelzucker

WIE HOCH IST DER ZUCKERGEHALT EINES LEBENSMITTELS?

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Sind diese kurz, nennt man sie Zucker oder Einfachzucker (z.B. Haushaltszucker, Fruktose). Sind sie lang (z.B. Stärke, Ballaststoffe) nennt man sie Kohlenhydrate.

Je länger die Zuckerkette, desto länger braucht auch unser Körper, um diese zu verdauen. Dies bedeutet dann aber auch, dass wir länger satt bleiben.

Den Zuckergehalt (kurze Zuckermoleküle) findet man in der Nährwerttabelle unter dem Begriff: „davon Zucker".

NÄHRWERTE FÜR 100 G KELLOGS (SPEZIAL K)

Brennwert	1586 kJ
Kalorien	379 kcal
Protein	14 g
Kohlenhydrate	76 g
davon Zucker	17 g
Fett	1,5 g
Ballaststoffe	2,5 g
Broteinheiten	6,3

DIESE MENGE ZUCKER ENTSPRICHT 6 WÜRFELZUCKER!

WELCHE ZUCKERMENGE IST TOLERIERBAR?

Ein guter Anhaltspunkt für die bewusste Auswahl von Lebensmitteln bietet die Ampelcheckkarte der deutschen Verbraucherzentralen.

Die Ampel funktioniert wie im Verkehr (für 100g):

GRÜN: geringer Gehalt — UNTER 5 G
GELB: mittlerer Gehalt — 5-12,5 G
ROT: hoher Gehalt — ÜBER 12.5 G

Für 100 g unseres Produktes heißt das 17 g Zucker, womit wir uns deutlich im roten Bereich befinden.

ZUCKER HAT VIELE NAMEN!

In der Zutatenliste stehen die Hauptzutaten am Anfang. Steht Zucker oder ein Zuckerbegriff vorne, ist viel davon enthalten. Vorsicht auch bei Lebensmitteln, die verschiedene Zuckerarten kombinieren, wie unten im Beispiel.

Zugesetzter Zucker hat viele Namen.
Achten Sie in der Zutatenliste auf Zutaten, die mit -ose enden: z.B.: Saccharose, Fruktose und Maltose

Aber auch auf Begriffe wie: Dextrin, Süßmolkenpulver, Raffinade, Karamell, Zuckercouleur, Sirup, Fruchtdicksaft, Honig und Melasse.

KINDERFRÜHSTÜCKSFLOCKEN (VOLLKORN):

ZUTATEN: GLUCOSE-SIRUP, FRUCTOSE-GLUCOSE-SIRUP, VOLLKORN-HAFERFLOCKEN, ROSINEN, VOLLKORN-WEIZENFLOCKEN, ZUCKER, DEXTROSE, VOLLKORN-ROGGENFLOCKEN, FEIGENSTÜCKE GETROCKNET, CORNFLAKES (MAIS, GERSTENMALZEXTRAKT, MALTODEXTRIN), BANANENFLOCKEN, BIRNENSTÜCKE GETROCKNET, APRIKOSENSTÜCKE GETROCKNET, INVERTZUCKERSIRUP, PFLAUMEN-STÜCKE GETROCKNET, MALTOSESIRUP, APFEL-CHIPS GETROCKNET, LAKTOSE, NATÜRLICHES AROMA, REISMEHL, SPEISESALZ