

Checkliste

Dem Zucker auf der Spur

Zucker kommt überall vor: offensichtlich in Süßigkeiten sowie Softdrinks und versteckt in Lebensmitteln, in denen wir ihn nicht vermuten. Oder hättest du gedacht, dass eine Flasche Ketchup 30 Zuckerwürfel enthält?

So essen wir alle viel mehr Zucker, als für unsere Gesundheit gut ist:

90 g am Tag; die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nur 50 g.

Was kannst du tun? Wie erkennt man den Zucker in Lebensmitteln?

Zucker hat viele Namen

Die Zutatenliste verrät dir, ob bei der Herstellung eines Lebensmittels Zucker zugegeben wurde. Die Zutaten stehen immer in einer absteigenden Reihenfolge. Das heißt, von der Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten im Lebensmittel enthalten.

Leider heißt Zucker auf der Zutatenliste nicht immer Zucker.

Er versteckt sich hinter verschiedenen Namen. Es gibt über 30 Begriffe, z. B.:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glucose
- Fructosesirup oder Fructose-Glucose-Sirup
- Glucosesirup, Glucose-Fructose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Lactose
- Maltose oder Malzextrakt/Gerstenmalzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin

**Wusstest du, dass ein Zuckerwürfel 3 g Zucker enthält?
Überprüfe mit Hilfe der Nährwerttabelle, wie viel Zucker dein Lieblingsgericht enthält.**

**SO VIEL
ZUCKER?**

Die Nährwerttabelle deckt den Zucker auf

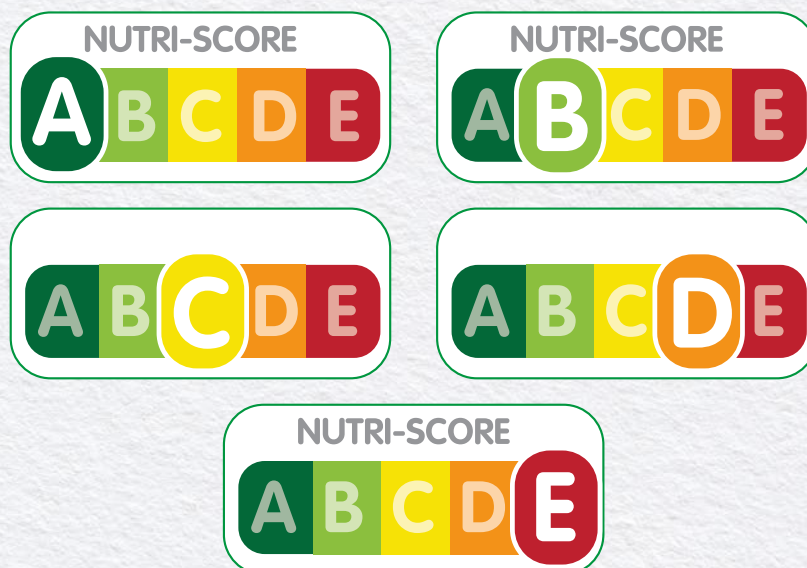
In der Nährwerttabelle kannst du erkennen, wie hoch der Zuckergehalt eines Lebensmittels pro 100 g und pro Portion ist. Dabei wird immer der Gesamtzucker angegeben und nicht zwischen zugesetztem und natürlich enthaltenem Zucker unterschieden. Deshalb wundere dich nicht, dass du z. B. Milchzucker in der Nährwertkennzeichnung entdeckst, aber nicht in der Zutatenliste.

Nährwerte:		pro 100 g	pro Portion (30 g)
Brennwert	kJ/kcal	1.147/341	905/102
Fett	g	2,3	0,7
- davon gesättigte Fettsäuren	g	0,7	0,2
Kohlenhydrate	g	71,1	21,3
- davon Zucker	g	6,2	1,9
Eiweiß	g	9,0	2,7
Salz	g	2,1	0,4

Zuckerfallen

Beim Nutri-Score werden ungünstige und positive Nährwerteigenschaften eines Produktes mit Punkten bewertet und miteinander verrechnet.

A und Dunkelgrün stehen für die höchste Nährwertqualität, Rot und der Buchstabe E für die niedrigste. Wie bei der Ernährungspyramide bedeutet das rote E aber nicht, dass entsprechend gekennzeichnete Lebensmittel verboten sind. Es gibt jedoch einen Hinweis darauf, dass du diese Produkte in Maßen essen solltest.



Hättest du es geahnt?

Produkte, die sich ähnlich sind, unterscheiden sich oft stark in der Menge des zugesetzten Zuckers. Mit dieser Liste kannst du einfacher entscheiden, welche Lebensmittel gut für dich sind.

Besser...

- ... passierte Tomaten als Ketchup.
- ... mittelscharfer Senf als süßer Senf.
- ... Apfelschorle als Orangenlimonade.
- ... stilles Wasser mit Zitronenscheibe als Wasser mit Geschmack.
- ... Knäckebrötchen als Zwieback.
- ... Apfelmark als Apfelmus.
- ... Nussmischung als Müsliriegel.
- ... frischer Rotkohl als Rotkohl aus dem Glas.
- ... salziges Popcorn als Paprika-Chips.
- ... selbstgemachter Obstsalat als rote Grütze.
- ... Apfeltee als Instant-Apfeltee.
- ... Nussmüsli als Knuspermüsli Nuss.



Zuckerspartipps

Was kannst du außerdem noch tun, um weniger Zucker zu essen?

- Den Geschmackssinn in kleinen Schritten an weniger Zucker gewöhnen.
- Beim Einkaufen die Packung einmal umdrehen und die Zutatenliste sowie Nährwerttabelle lesen.
- Kein Zuckerwasser trinken: Gerade Getränke enthalten oft viel Zucker. Trink besser eine selbstgemischte Saftschorle oder Wasser mit Pep (Gurkenscheiben, Zitronenscheibe oder Minze).
- Statt fertigen Instant-Kaffees oder Joghurtgetränken lieber selbst Kaffee aufbrühen oder einen Joghurt-Drink aus frischen Früchten und Naturjoghurt herstellen.
- Süßigkeiten zu Hause weit weglegen oder verstecken und wenn, dann bewusst genießen.
- Schoko- und Müsliriegel bringen bei Hunger nur kurz einen Zucker-Energie-Kick, besser zu sättigenden Alternativen wie Brot greifen.

Tipp: Rezeptvorschlag für Influence-Water findest du in der Checkliste Trinken.

