

Zucker & gesüßte Lebensmittel

Infos und Empfehlungen



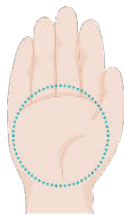
Es gibt Lebensmittel, die **von Natur aus Zucker** enthalten. Dazu zählen z.B. Obst, Gemüse, Reis, Vollkornprodukte und Kartoffeln. Diese stärke- und ballaststoffreichen Lebensmittel sollten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung täglich gegessen werden.

Wenn wir umgangssprachlich von Zucker sprechen, ist meist **Haushaltszucker (Saccharose)** gemeint. Lebensmittel und Getränke mit **zugewetztem Zucker** sollten selten konsumiert werden. Meistens enthalten sie auch weniger Vitamine und Mineralstoffe.

Maximal eine Portion Süßes am Tag

Eine Portion entspricht jener Menge, die in der eigenen Hand Platz hat.

Die Portion für einen Erwachsenen ist daher größer als jene für ein Kind.



Wie viel zugesetzter Zucker maximal pro Tag?

- 1. Lebensjahr:** kein zugesetzter Zucker
- 1- bis 3-Jährige:** maximal 30 g
- 4- bis 6-Jährige:** maximal 35 g
- 7- bis 10-Jährige:** maximal 42 g
- Erwachsene:** maximal 50 g

Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Die Zutatenliste und die Nährwerttabelle auf verpackten Lebensmittel zeigen, wie viel Zucker enthalten ist. Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste steht, desto mehr ist davon enthalten.

Zucker verbirgt sich oft auch hinter Bezeichnungen wie ...

Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Fruchtzucker (Fruktose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Laktose), Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, Maltodextrin sowie Honig, Ahornsirup, Trauben- oder Birnendicksaft.

Wo versteckt sich viel Zucker?

Eistee Pfirsich (500 ml):	ca. 34 g = 11 Stück Zucker
Müsliriegel Schoko-Banane (25 g):	ca. 9 g = 3 Stück Zucker
Becher Fruchtjoghurt Vanille* (180 ml):	ca. 22 g = 7 Stück Zucker
Packung Kakaomilch* (500 ml):	ca. 45 g = 15 Stück Zucker
Becher Pudding Vanille/Schoko* (125 g):	ca. 13 g = 5 Stück Zucker



* Milchprodukte enthalten pro 100 g ca. 4,5 g natürlichen Milchzucker. Der Rest ist zugesetzter Zucker.

Was ist was?

Zucker, Zuckeraustausch- & Süßstoffe

Zucker ist und bleibt Zucker

Haushaltzucker liefert dem Körper Energie ohne weitere Nährstoffe. **Honig, Dicksaft** oder **Sirup** können Spuren von Nährstoffen enthalten, jedoch ist der Hauptanteil ebenfalls Zucker. Sie können daher bei längerem, übermäßigem Konsum genauso wie Zucker zu Übergewicht und Karies führen.

Gibt es Ersatz für Zucker?

Zuckeraustauschstoffe (z.B. Birkenzucker/Xylitol, Erythritol) und **Süßstoffe** (z.B. Saccharin, Stevia/Steviolglycosid) liefern weniger Energie, fördern aber die Vorliebe für Süßes. Zuckeraustauschstoffe können zudem bei übermäßigem Verzehr auch abführend wirken. Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe bewirken langfristig auch keine Gewichtsreduktion.

Styria vitalis empfiehlt

- **Reduzieren Sie den Zuckerkonsum in Ihrer Familie schrittweise**, damit sich der Geschmack umstellen kann. Süße Obst- und Gemüsesorten sind gute Alternativen zu Süßigkeiten.
- Der beste Durstlöcher ist **Wasser**. Wasser mit Kräutern, Gemüse- oder Obstscheiben bietet eine bunte und geschmackvolle Alternative. Getränke machen nicht so schnell satt und werden daher oft in großen Mengen konsumiert. Über zuckerhaltige Limonaden oder Fruchtsaftgetränke nehmen wir dadurch sehr viel Zucker zu uns.
- Schauen Sie genau auf die **Zutatenliste am Etikett**. Zucker verbirgt sich oft hinter verschiedenen Bezeichnungen. Nähere Infos dazu finden Sie auf der Vorderseite des Infoblattes.
- Achten Sie auf die **Nährwertangaben am Etikett**. Fertig-Müslis, Frühstückscerealien oder Milchmixgetränke und Fruchtjoghurts enthalten oft viel zugesetzten Zucker.
- Geben Sie Ihren Kindern **keine Light-Produkte**. Bei fettreduzierten Produkten wird der verringerte Geschmack oft durch die Zugabe von mehr Zucker ausgeglichen. Zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte können für Kinder ungeeignete Zuckeraustausch- oder Süßstoffe enthalten.
- **Vermeiden Sie zum Schutz der Zähne klebrige Süßwaren** wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel, da sie lange an den Zähnen haften bleiben.
- **Nach dem Naschen Zähne putzen** oder zumindest Wasser trinken, damit die Zuckerrückstände von den Zähnen gespült werden. **Zuckerfreie Kaugummis** können eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnpflege sein.
- Geben Sie Ihren Kindern **Süßigkeiten und Knabberartikel nicht zwischendurch**, sondern vorzugsweise als Nachspeise bei einer Hauptmahlzeit.
- Essen Sie **Süßes selten, dafür mit Genuss** und ohne schlechtes Gewissen!

Bevorzugen Sie wenig verpackte und wenig verarbeitete Süßigkeiten



Quellen: siehe styriavitalis.at/zucker/