



Zucker: Weniger ist mehr

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. In der Nährwertabelle ist er mit «davon Zucker» gekennzeichnet. Dahinter versteckt sich:

Natürlicher Zucker
Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fructose und Laktose).



Zugesetzter Zucker
In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fructose, Honig oder Sirup hinzugefügt.



Zu viel zugesetzter Zucker verursacht Karies und begünstigt Übergewicht.

In der Schweiz konsumieren wir zu viel zugesetzten Zucker.

Maximal empfohlene Menge für:		Tagesbeispiel für 28 g zugesetzten Zucker*	
<p>Erwachsene max. 50 g zugesetzter Zucker pro Tag</p>  <p>12,5 Würfelzucker</p>	<p>Kinder max. 30 g zugesetzter Zucker pro Tag</p>  <p>7,5 Würfelzucker</p>	<p>1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g</p> 	<p>50 g Knuspermüsli</p>  <p>= 4 g</p>

Gut zu wissen

Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel:



2 dl Fruchtsaftgetränk



Fertigsaucen und Brotaufstriche enthalten oft viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel:



1 Portion Ketchup à 20 g




1 Esslöffel Konfitüre à 15 g



Natürlich süssende Lebensmittel sind ebenso kalorienreich und kariesfördernd wie Kristallzucker, zum Beispiel:



Rohrzucker



Honig



Birrendicksaft



Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup

Künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind keine empfohlenen Alternativen für Zucker. Sie fördern u. a. eine Gewöhnung an den Süßgeschmack.



Künstliche Süsstoffe
z. B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin



Zuckeraustauschstoffe
z. B. Isomalt, Sorbit, Xylit



Ausnahme
Ab und zu Produkte mit dem Label «zahnfreundlich».

* Bei den angegebenen Zuckermengen handelt es sich um Durchschnittswerte.



So reduziere ich Zucker im Alltag

Tipp 1

Gesüsste Getränke durch zuckerfreie Getränke ersetzen:



2 dl Süssgetränk



Alternative:
Hahnen-* oder Mineralwasser
Kein Zucker



2 dl Eistee



Alternative:
Ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
Kein Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

Tipp 2

Zuckerreiche Lebensmittel durch Lebensmittel ersetzen, die nur von Natur aus Zucker enthalten:



1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g



50 g Knuspermüsli



Alternative:
100 g Joghurt nature und 50 g Früchte mischen



Alternative:
40 g Getreideflocken nature mit 1 Esslöffel gemahlene Nüssen und 50 g frischen Früchten mischen

Tipp 3

Fruchtsäfte mit Wasser mischen:



2 dl 100% Fruchtsaft



Alternative:
2 dl selbst gemachte Fruchtsaftschorle
(Verhältnis $\frac{1}{3}$ Saft, $\frac{2}{3}$ Wasser)



Tipp 4

Selber machen:

- Mit frischen, möglichst unverarbeiteten Zutaten kochen und backen,
- den Zuckeranteil in Rezepten reduzieren und
- mit allen Sinnen geniessen.

Beim Kauf von Rohrzucker und Zuckeralternativen wie Honig, Ahorn- oder Agavensirup auf Qualität, Herkunft sowie eine nachhaltige Anbaumethode und Sozialverträglichkeit achten.

Fruchtsäfte enthalten von Natur aus viel Zucker (Fruktose). Daher ist es empfehlenswert, sie mit Wasser zu verdünnen.

Tipp 5

Süsses ab und zu und nur in kleinen Mengen geniessen, zum Beispiel:



1 Reihe Schoggi

oder



ca. 10 Gummibärchen

oder



1 Milchschnitte

Mit Unterstützung von:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Quelle: Ratgeber «Zucker: Weniger ist mehr»,
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).