

Raffinierte Zuckerfallen

In vielen verarbeiteten Produkten steckt Zucker, viel Zucker! Einfach, weil es dann besser schmeckt. Bei Süßigkeiten lässt sich das ja vermuten: Gummibärchen, Bonbons, Schokolade. Wo Schokolade drauf steht, ist immer Zucker drin – ansonsten darf sie sich gar nicht Schokolade nennen.

In zahlreiche **herzhafte Produkte** wird ebenfalls ordentlich Zucker beigemischt, quasi als „verkaufsförderndes Mittel“: Wurst, Ketchup, Instant-Suppen. Auch in Produkten, die eigentlich einen „gesunden Eindruck“ machen, wie Rotkohl im Glas, Frühstücksmüsli oder Joghurt, stecken reichlich süße Kristalle. Ein kritischer Blick auf Milchprodukte zeigt: Wenn sie als „light“ beworben werden, ist der Geschmacks-träger Fett zwar reduziert, der Zuckeranteil aber oftmals zum Ausgleich erhöht.

Zuckerspiel zum Staunen

Schneiden Sie diese Produkte aus und ordnen Sie sie dann von unten (wenig Zucker pro 100 g*) nach oben (viel Zucker). Drehen Sie dann die Karten um und checken Sie die Werte.

*100 g-Angabe zum besseren Vergleich – keine Portionsempfehlung!

Frühstücksmüsli „Schoko“
Rotkohl im Glas
Ketchup
Cola „klassisch“
Gewürzgurken im Glas
Fruchtjoghurt
Nuss-Nougat-Creme
Gummibärchen



Praktische Küchentipps

Ganz viel Zucker sparen Sie, wenn Sie Ihr Essen selbst zubereiten. Und das gilt auch bei Getränken: Der beste Durstlöscher ist Wasser! Aromatisiert mit Gurkenscheibe, Minzblatt oder Limettenscheibe wird es zur leckeren und gesunden Limonadenalternative. **Übrigens:** Auch der geliebte Instant-Cappuccino enthält viel Zucker!

Weitere Tipps:

- Bei vielen Rezepten können Sie den Zuckeranteil um 10-20 Prozent verändern, ohne das Ergebnis großartig zu verändern
- Fruchtsäfte und fertige Schorlen können mit Mineralwasser gemischt werden
- Naturjoghurts mit frischem Obst zubereiten
- Müsli selbst als Vorratsmischung herstellen
- Zucker als Gewürz immer mit dem Teelöffel abmessen

Tipps für Naschkatzen

Genießen Sie Süßes bewusst, denn Zucker ist okay, wenn die Menge stimmt!

So halten Sie Maß:

- Begrenzen Sie die Vorratshaltung von Süßigkeiten
- Süßes nicht in Reichweite aufbewahren (Wohnzimmertisch, Schreibtisch)
- Süßes in der Hand abmessen und die angebrochene Tüte wieder weglegen
- Anstatt Kekse und Schokolade süßes Obst naschen
- Essen Sie Süßes immer erst nach den Hauptmahlzeiten
- Andere Seelentröster finden: Telefonat mit einem lieben Menschen, Schaumbad etc.



Obst
...ist eine natürliche Zuckerquelle. Und es liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Übrigens: Ein Zuckerwürfel hat 3 g Zucker.

© Bell Verlag&Medien oHG, Halver · Fotos: AOK, Bell Verlag&Medien, freepik.com · Best.-Nr. 4076



Zucker – Weniger süß ist mehr

AOK. Die Gesundheitskasse.





Süßes Leben, süßes Laster

Schokolade, Zuckerwatte, Vanilleeis, gezuckerte Erdbeeren, Zitronenlimonade, Tee mit Kluntje – Zucker ist schon was Feines! Genussmittel, Seelentröster und manchmal sogar Teil einer Tradition wie bei der „Ostfriesischen Teekultur“. Alles gut, solange die Menge stimmt.

Genau hier liegt aber das Problem: Wir essen und trinken insgesamt viel zu viel Zucker, weil in vielen Produkten Zucker bzw. eine Zuckerart steckt. Oft auch in Produkten, wo wir es gar nicht vermuten. Sind wir einmal auf den süßen Geschmack gekommen, wollen wir immer mehr davon.

Alles Wissenswerte über Süßes finden Sie in diesem Falblatt. Tipps zur Zuckerreduktion schon beim Einkauf und bei der Verarbeitung gehören ebenso dazu, wie ein kleines Spiel zum Staunen.

Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.

Zucker – mehr als ein Dickmacher

Das weiß jedes Kind: Zucker ist schlecht für die Zähne. Und zu viel Zucker schadet der Gesundheit. Denn der Zuckerkonsum kann zu Begleit- und Folgeerkrankungen führen wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, kardiovaskuläre Erkrankungen, degenerative Gelenkerkrankungen – und in Verbindung mit Übergewicht und Fettleibigkeit auch zu Krebs. Daher ist es keine Frage: Weniger Zucker und seltener Zucker ist viel, viel besser!



Maximal 50g

...Zucker täglich (für Kinder die Hälfte) empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft. In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei rund 90g*.

*lt. Statista; Wert 2020/2021

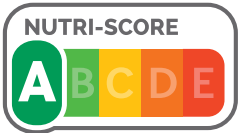
Übrigens: Zucker ist ein Energieträger. Wir brauchen ihn aber nicht unbedingt „in Reinform“. Denn der Körper kann Zucker aus anderen Stoffen (Kohlenhydraten) gewinnen. Zusätzlich werden Reserven in Muskeln und der Leber gespeichert und bei Bedarf abgebaut.

Zucker hat viele Namen

Welche Zuckersorten fallen Ihnen spontan ein? Raffinadezucker, Puderzucker, Kandis? Drei ganz offensichtliche Zuckerarten – aber es gibt noch viele mehr, um die 30! Hinter diesen Namen versteckt sich – und genau deshalb werden sie teilweise in verarbeiteten Produkten eingesetzt – ebenfalls Zucker:

- 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

Wichtig: In der Zutatenliste verarbeiteter Produkte werden die Bestandteile in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles aufgeführt. Das heißt: Je weiter vorne die Zuckerart steht, umso mehr ist enthalten – also umso ungünstiger für die Gesundheit.



Nutri-Score

Achten Sie beim Einkauf auf die Ernährungsampel. Die Verwendung ist zwar eine freiwillige Sache, inzwischen setzen sie immer mehr Hersteller ein. Die Kennzeichnung berücksichtigt gesundheitsrelevante Nährstoffe wie Fette, gesättigte Fettsäuren und Salz. Auch Zucker wird bei der Beurteilung mit einbezogen. Ein grünes A steht für gut, ein rotes E für kritisch.

Echte Zuckeralternativen?

Viele denken, Honig ist ein guter Ersatz. Leider stimmt das so nicht! Honig besteht ebenfalls fast vollständig aus Zucker. Für **Dicksäfte** (aus Agave, Datteln, Äpfeln, Birnen) und Sirup (aus Reis, Ahorn, Kokosblüten) gilt das ebenso. Außerdem ist ihre „Süßkraft“ geringer.

Auch **Süßstoffe wie Stevia** können eine Alternative sein. Aber Achtung: Süßstoffe sind sehr viel süßer als Zucker, also vorsichtig dosieren. **Zuckeraustauschstoffe** wie Isomalt, Mannit, Sorbit und Xylit süßen ähnlich wie Zucker. In großen Mengen wirken sie abführend, können Blähungen und Durchfall verursachen.

Der große Nachteil: Wer Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe regelmäßig konsumiert – und das gilt auch für „light“- und „Zero“-Getränke – neigt dazu, immer „süßer“ zu werden. Es ändert sich leider nichts an der Gewöhnung für Süßes. Zudem werden die eingesparten Kalorien häufig über andere kalorienreiche Lebensmittel wieder kompensiert.

Zuckerspiel – siehe Rückseite

21 g Zucker in 100 g = 7 Würfelzucker
11 g Zucker in 100 g = ~4 Würfelzucker
23 g Zucker in 100 g = ~8 Würfelzucker
9 g Zucker in 100 g = 3 Würfelzucker
4,7 g Zucker in 100 g = ~2 Würfelzucker
14,5 g Zucker in 100 g = ~5 Würfelzucker
56 g Zucker in 100 g = ~19 Würfelzucker
78 g Zucker in 100 g = 26 Würfelzucker