

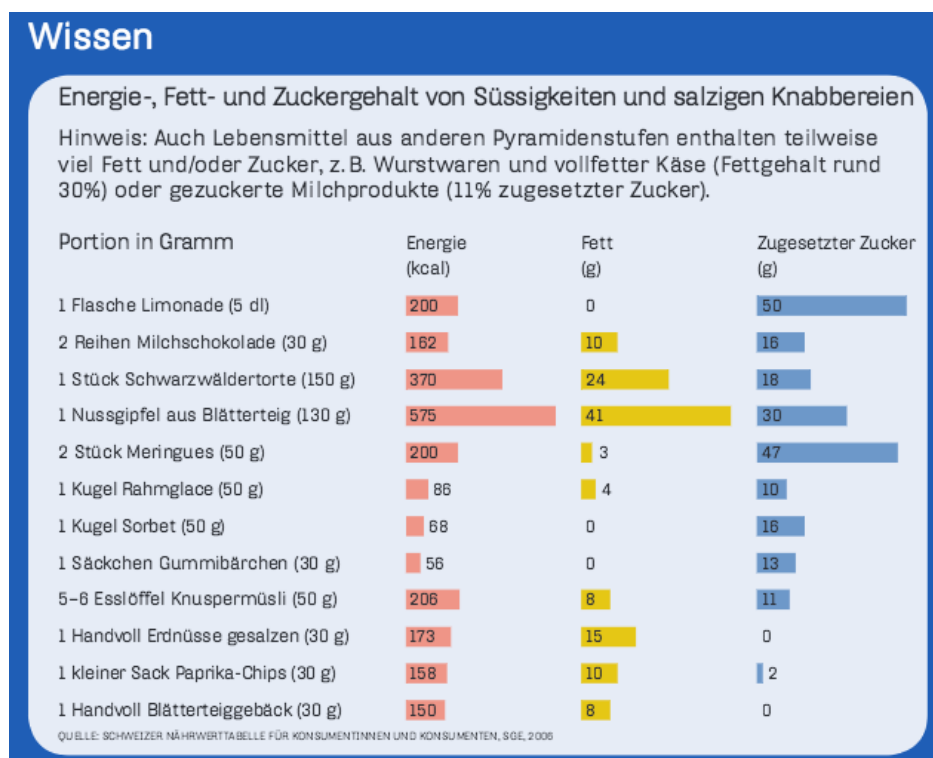
Merkblatt «Zucker»

Unter «Zucker» werden im umgangssprachlichen Sinn in erster Linie süss schmeckende Kohlenhydrate verstanden. Der bekannteste Vertreter ist der **weisse Kristallzucker**, auch bekannt als **Haushaltszucker (Saccharose)**. Er wird in der Schweiz aus Zuckerrüben gewonnen. Der Haushaltszucker liefert zwar schnelle Energie, enthält jedoch fast keine wertvollen Inhaltsstoffe, daher wird oft von «leeren Kalorien» gesprochen. Unterschieden wird zwischen Haushaltszucker den wir Speisen und Getränken hinzufügen und weiteren Zuckerarten wie zum Beispiel Fruchtzucker oder Milchzucker, die natürlicherweise in Lebensmitteln wie Früchten oder Milch vorkommen. Häufig versteckt sich zugesetzter Zucker auf der Zutatenliste hinter unterschiedlichsten Begriffen wie: Dextrose, Glucose-Sirup, Invertzucker, Maltose etc.

Der Verbrauch an Zucker nimmt in der Schweiz seit Jahren zu. Zucker dient bei der Verarbeitung von Lebensmitteln beispielsweise als Geschmacksverstärker, als Stabilisator und als Füllstoff. Er findet sich in einer breiten Palette an Lebensmitteln, wie zum Beispiel in Süssgetränken, Sirup, Glace, Schokolade, Kuchen, Gummifrüchten und Konfitüre aber auch in Frühstückscerealien, Joghurt und sogar in Ketchup.

Ein durchschnittliches Fruchtjoghurt enthält zum Beispiel rund 10-15 g zugesetzten Kristallzucker, das entspricht etwa 4-5 Stück Würfelzucker. Daneben enthält das Joghurt auch noch ca. 10 g natürlichen Milchzucker.

Pro Tag sollten wir gemäss der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) **maximal 50g zugesetzten Zucker** konsumieren. Mit rund 5 dl Süssgetränk (z.B. Cola) ist diese Menge pro Person und Tag bereits erreicht.



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE

Massvoll geniessen

Zuckersüsse Lebensmittel sind für viele ein Genuss und ab und zu können wir uns diesen Genuss gönnen – wir sollten es nur nicht übertreiben. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt Süssigkeiten und Süssgetränke mit Mass zu geniessen. Wer regelmässig grosse Mengen an Zucker isst oder trinkt, strapaziert seinen Körper und Organe, wie die Leber und die Bauchspeicheldrüse, welche den Zucker verarbeiten müssen. Zuviel Zucker erhöht das Risiko zahlreicher Erkrankungen wie z.B. Übergewicht oder Karies.

Süssgetränke und Energy Drinks haben einen hohen Zuckergehalt und liefern viel Energie ohne ein echtes Sättigungsgefühl hervorzurufen. Dies kann Übergewicht fördern. Der Zucker sowie die Säuren in den Süssgetränken greifen zudem die Zähne an. Auch künstlich gesüsste Light-Getränke sind keine Alternative, sie enthalten ebenfalls Säuren und bewirken eine Gewöhnung an den süssen Geschmack.

Wasser ist der natürlichste und gesündeste Durstlöscher. Leitungswasser ist in der Schweiz von bester Qualität und fast gratis. Denn der Konsum von Süssgetränken belastet auch den Geldbeutel:

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.25	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	9	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	8	1.10	Früchte-Roiboos-Tee	Weniger
Rivella rot	11		Rivella blau	Gleich viel
Redbull *	14 (7 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker *	Weniger
Apfelsaft	14	0.70	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15		Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

1 Würfelzucker = 4 g Zucker, Menge und Preise Januar 2014; * enthält Koffein

Quelle: www.gggessen.ch > Jugendliche

http://www.gggessen.ch/logicio/client/gggessen/archive/document/7_Jugendliche_2014.pdf

Übung zur Sensibilisierung Jugendlicher zum Thema Zucker

Die Jugendlichen in Kleingruppen einteilen und sie zu je 2-3 Lebensmitteln aus der untenstehenden Tabelle den Zuckergehalt der angegebenen Portion anhand der Deklaration auf der Verpackung oder der Nährwertabelle (<http://www.naehrwertdaten.ch>) herausfinden lassen. Anschliessend stellen die Jugendlichen die Zuckermenge mit Würfelzuckern neben den Lebensmitteln dar und diskutieren die Ergebnisse in der ganzen Gruppe.

Variante

Ausschliesslich Getränke auswählen (gesüsste und ungesüsste): Diskussion und Hinweis auf «leere Kalorien» in Süssgetränken, Sirup, Energy Drinks etc. aufzeigen. (Anmerkung: Zucker liefert keine wertvollen Nährstoffe > vor allem Energielieferant > mangelndes Sättigungsgefühl durch den flüssigen Konsum von Zucker, wodurch in kurzer Zeit grosse Mengen getrunken und damit viele Kalorien aufgenommen werden.)

Wie viel Zucker versteckt sich in ... ?

Produkt	Portion	Zucker (g)	Anzahl Würfelzucker à 4 g
Cola	5 dl	58	14 ½
Energy Drink	2 ½ dl	30	7 ½
Limonade	5 dl	50	12 ½
Eistee	5 dl	40	10
Apfelschorle	5 dl	35	9 (Fruchtzucker)
Leitungswasser	5 dl	0	0
Gummibärchen	12 St. / 30 g	14	3 ½
Ketchup	1 EL / 20 g	6	1 ½
Nuss-Nougat-Creme	30 g	18	4 ½
Schokolade	1 Reihe / 17 g	10 g	2 ½
Schokoköpfli	30 g	19	5
Milch-Kinderriegel	21 g	11 g	3
Müesliriegel	16 g	4.2 g	1
Früchteriegel	40 g	14.8	4 (Fruchtzucker)
Fruchtjogurt	180 g	25.7 g	6 ½
Kinderquark	50 g	13	3
Schokodrink	2 ½ dl	20	5
Milchmixgetränk	3,3 dl	43	11
Konfitüre	2 KL / 20 g	8 g	2
Müesli (mit Datteln)	30 g	3,3 g	1
Cornflakes	20 g	1.5	½
Schokoflakes	25 g	7 g	2
Chips Paprika	42 g	1,9 g	½

Weitere Informationen und Materialien zum Thema:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: <http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule>

- Projekt WET Water Education for Teachers
- Nutrikid Unterrichtseinheit «Süssgetränke unter der Lupe», «Flüssigkeit als Basis»
- Lebensmittel > Stufe Süsses, Salziges und Alkoholisches
- Inhaltsstoffe > Foliensatz und Zusatzfolien Kohlenhydrate
- Einkaufen und Zubereiten > Merkblatt Lebensmittelverpackungen

[Würfelzucker-Spiel](#), Kantonales Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht, Kanton Aargau

Projekt Gut, gesund und günstig essen: www.gggessen.ch > Jugendliche

[Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen](#), Stand der Forschung und Empfehlungen, J. Schneider, Gesundheitsförderung Schweiz, 2013

[Süssgetränke versus Wasser](#), Grundlagen zum Süssgetränke- und Wasserkonsum, J. Schneider, Gesundheitsförderung Schweiz, 2011

Trink Wasser Kampagne mit Wassertipps von Gesundheitsförderung Schweiz:
www.hahnenburger.ch