



Zucker: Weniger ist mehr

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

Natürlicher Zucker

Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fruktose und Laktose).



Zugesetzter Zucker

In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fruktose, 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:

Erwachsene

max. 50 g zugesetzter Zucker pro Tag



12,5 Würfelzucker

Kinder

max. 30 g zugesetzter Zucker pro Tag



7,5 Würfelzucker

Tagesbeispiel für 28 g zugesetzten Zucker*



1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g



50 g Knuspermüesli



= 4 g

Gut zu wissen

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



2 dl Fruchtsaftgetränk



Fertigsaucen und Brot-aufstriche 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



Birnendicksaft



Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup

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

Künstliche Süßstoffe

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 Fruchjoghurt à 180 g



Alternative:
100 g Joghurt nature und 50 g Früchte mischen



50 g Knuspermüsli



Alternative:
40 g Getreideflocken nature mit 1 Esslöffel gemahlenen 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)



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

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.

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).