Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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 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



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.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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



Alternative:
100 g Joghurt nature und
50 g Früchte mischen



50 g Knuspermüesli



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 ⅓ Saft, ⅔ 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).

02.0282.DE 06.2019