

Lust auf Süßes – Was tun?

- Lassen Sie sich **nicht** von der Werbung verführen.
- **Prüfen** Sie Süßes auf den Zuckergehalt.
- Genießen Sie Süßes **ohne Ablenkung** bewusst langsam.
- Nutzen Sie die **natürliche Süße** von Lebensmitteln.
- Verwenden Sie beim Kochen und Backen nach und nach **weniger Zucker**.
- Betrachten Sie **Zucker als Gewürz**, das den Eigengeschmack eines Lebensmittels unterstreicht, aber nicht überdeckt.
- Setzen Sie kleine Änderungen beim Essen **acht Wochen** pragmatisch um, erst dann treten **Gewöhnungseffekte** ein.

Gemeinsame Mahlzeiten zuhause in entspannter Atmosphäre helfen dabei, günstige Essgewohnheiten zu entwickeln.

Weitere Infos rund
um Zucker und
Zuckerersatzstoffe



© Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mozartstraße 9, 80336 München
Email: ernaehrung@vzbayern.de
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Beratung am Servicetelefon für
Lebensmittel und Ernährung unter
(089) 55 27 94 333
Stand: 09/2023

Zuckerwerbung durchschauen

Weniger Zucker essen ist im Trend. Das hat auch die Lebensmittelindustrie erkannt und bewirbt Lebensmittel mit einem niedrigen Zuckergehalt. Doch stimmt das wirklich?

GESETZLICH GEREGLTE WERBEAUSSAGEN

ohne Zuckerzusatz

Nicht erlaubt sind Zucker und andere süßende Zutaten wie Honig oder Dicksaft.



„Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht,
dass im Produkt kein Zucker steckt!

Beispiel: Trockenfrüchte in einem Früchtemüsli
enthalten Zucker.

zuckerreduziert

Das Produkt muss **mindestens 30 % weniger Zucker** aufweisen als ein Vergleichsprodukt, Kalorienmenge muss gleich oder geringer sein.



Es kann immer noch eine große
Zuckermenge enthalten sein!

zuckerfrei

Erlaubt sind **maximal 0,5 g Zucker pro 100 g**
oder pro 100 ml.

zuckerarm

Erlaubt sind **maximal 5 g Zucker pro 100 g**
oder 2,5 g pro 100 ml.

UNGEREGLTE WERBEAUSSAGEN

Neben den gesetzlich geregelten Werbeaussagen finden sich auf Lebensmittelverpackungen häufig auch andere Botschaften, die mitunter irreführend sein können.

BEISPIELE

- „Mit (natürlicher) Fruchtsüße“ heißt nicht, dass das Lebensmittel keinen Zucker oder keine zuckerhaltigen Zutaten enthält oder besonders natürlich ist.
- „Zuckerauszug aus Trauben“ bedeutet nicht, dass ein besonders gesunder Zucker verwendet wurde.
- „Süße nur aus Früchten“ oder „naturesüß“ heißt nicht ungesüßt.
- „Mit Stevia gesüßt“ heißt nicht, dass die Steviapflanze verwendet wurde. Erlaubt ist nur der Zusatz des Süßstoffes Steviolglykosid, der chemisch aus den süßen Inhaltsstoffen der Stevia-Blätter gewonnen wird.

TIPP: Die Nährwerttabelle
verrät den tatsächlichen
Zuckergehalt!

verbraucherzentrale

Bayern

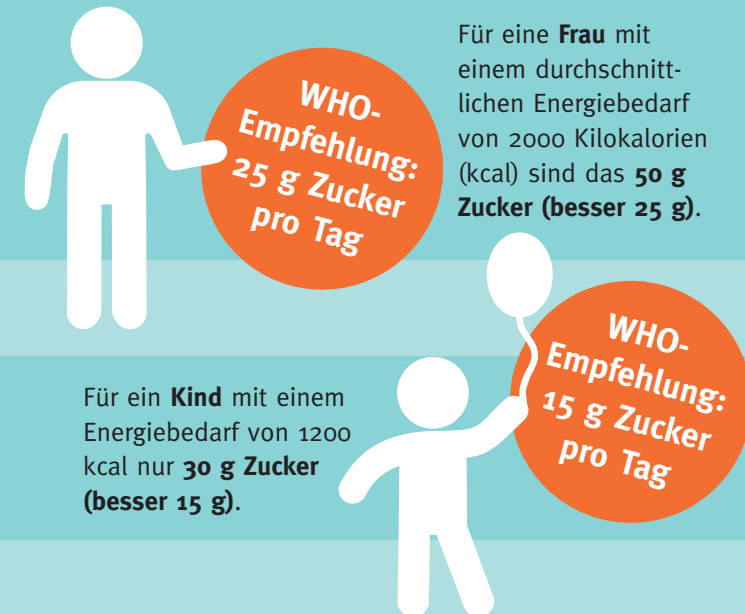
ALLES ZUCKER – ODER WAS?

WISSEN, FAKTEN, TIPPS RUND UM
ZUCKER UND ZUCKERERSATZSTOFFE

Wie viel Zucker ist okay?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt am Tag **fünf bis maximal zehn Prozent** der gesamten Energiezufuhr in Form von frei verfügbarem Zucker zu sich zu nehmen.

Damit ist Zucker gemeint, der Speisen und Getränken zugesetzt ist, sowie der von Natur aus in Honig oder Fruchtsäften enthaltene Zucker. Natürlicher Zucker in Obst und Milch wird nicht mitgezählt.



In vielen Produkten steckt mehr Zucker als erwartet. So sind in einem 250-Gramm-Becher Frucht- oder Vanillejoghurt im Durchschnitt 30 g Zucker enthalten. Damit kann ein einziger Becher Fruchtjoghurt die empfohlene Tagesmenge an Zucker bereits abdecken.

Welche Süßmacher gibt es?

Neben normalem Haushaltszucker gibt es eine Vielzahl weiterer Zutaten, die süßend wirken:

- Saccharose – Haushaltszucker
- Glucose – Traubenzucker
- Glucosesirup – Traubenzucker und Wasser
- Dextrose – Traubenzucker
- Invertzucker – Trauben- und Fruchtzucker
- Maltose – Malzzucker
- Fructose – Fruchtzucker
- Lactose – Milchzucker
- Glucose-Fructose-Sirup
- Maltodextrin
- Honig
- Sirup aus Agaven, Ahorn, Früchten, Kokosblüten oder Reis

Süßende Wirkung, aber weder Zucker noch Kalorien liefern **Süßstoffe** (z.B. Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin und Steviolglycoside). **Zuckeraustauschstoffe** (Zuckeralkohole) bringen zwar Kalorien, werden aber nur in sehr geringen Mengen benötigt (z.B. Sorbit, Xylit, Maltit, Erythrit und Isomalt).

Sie werden vor allem in „zuckerfreien“ oder „zahn-schonenden“ Süßigkeiten oder Getränken verwendet.



Die meisten Zuckeraustauschstoffe haben in größeren Mengen eine abführende Wirkung.

Brauchen Kinder eine „Extrawurst“?

Zahlreiche Produkte deren Aufmachung sich an Kinder richtet zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe enthalten – und häufig auch teurer sind.

Unsere Empfehlungen

GETRÄNKE

Das beste Getränk gegen Durst bleibt **Wasser**. Ob aus der Leitung oder Mineralwasserflasche steht Ihnen frei. Wenn es mehr Geschmack sein soll, ist eine **Fruchtsaftschorle** gemischt mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser ein erfrischender, leckerer, gesunder und auch preiswerter Durstlöcher.



FRÜHSTÜCKSCEREALIEN



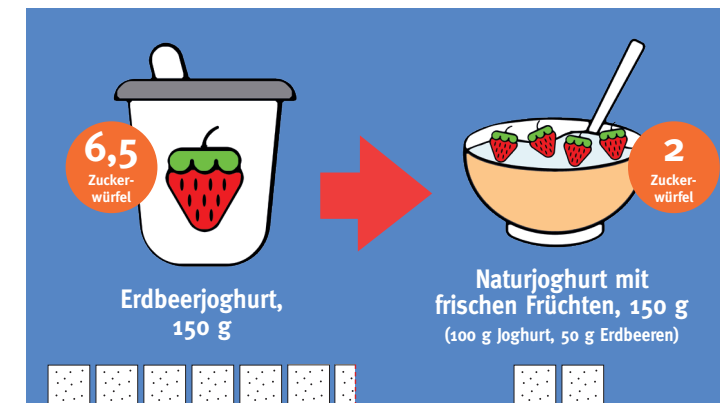
Zum Frühstück gehören Getreideprodukte, allerdings nicht in Form von gesüßten Cerealien. **Haferflocken mit frischem Obst und Naturjoghurt, Quark oder einer pflanzlichen Alternative** sind ein gutes und ebenfalls süßes Frühstück.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

In den Kühlregalen findet sich ein riesiges Angebot an Kindermilchprodukten. So gibt es etwa Milchlischgetränke, Quark, Joghurts mit Frucht und Pudding.

Die Produkte enthalten recht viel Zucker und sollten daher eher als Süßigkeit angesehen werden.

Stellen Sie lieber einen Nachtsch oder Zwischenmahlzeit aus Milchprodukten und Obst selbst her. Hier entscheiden Sie selber, wie viel Zucker Sie verwenden.



SÜSSWAREN UND GEBÄCK

Vereinbarte Regeln zu Hause können helfen, das Thema „Süßes“ nicht zum Dauerbrenner werden zu lassen. Ein- bis zweimal am Tag eine kleine Menge Süßes (insgesamt eine Kinderhand voll) nach Wahl ist akzeptabel.