



**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

# LUST AUF SÜSSES

Wie viel Zucker ist ok?



## LUST AUF SÜSSES?

Die Vorliebe für Süßes ist den Menschen angeboren, schon die Muttermilch schmeckt süß und Säuglinge reagieren mit einem freundlichen Gesichtsausdruck und einer erhöhten Saugtätigkeit.

Süße signalisiert auch, dass das Lebensmittel ungiftig und bekömmlich ist.

Aber die Vorliebe für Süßes wird auch erlernt und man gewöhnt sich an den süßen Geschmack. Wenn Kinder und auch Erwachsene regelmäßig viel Zucker oder Süßes essen, steigt die Reizschwelle für Süßes immer höher.

Eine Kindheit ohne Süßigkeiten und ein Familienfest ohne Nachttisch sind jedoch nicht vorstellbar und auch nicht notwendig. Was wäre ein Geburtstag ohne Geburtstagkuchen oder Weihnachten ohne Plätzchen?

❖❖❖ **Wichtig ist ein maßvoller Umgang mit Süßem!**

## WIE VIEL ZUCKER IST OK?

Unser Körper benötigt Zucker. Er kann ihn aber selbst aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Brot, Kartoffeln, Gemüse oder Obst gewinnen. Auf Zucker oder andere Süßungsmittel kann man verzichten, wäre da nicht der angenehme Geschmack und der kurze Energieschub, den Zucker bringt.

Ernährt man sich abwechslungsreich und ausgewogen, kann man auch entsprechend Süßes essen. Ausgewogen heißt: viel Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, wenig Fleisch und wenig tierische Fette und dazu regelmäßige Bewegung.



Der Verbrauch an Zucker (Saccharose, Haushaltszucker, Honig, Sirup) in Deutschland liegt im Schnitt bei etwa 100 g pro Person und Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Zuckermenge auf unter 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken. Das entspricht bei einem Erwachsenen etwa 50 bis 60 Gramm Zucker und bei einem Kind (4 Jahre) etwa 30 Gramm.

## ZUCKER IN LEBENSMITTELN

Im Haushalt wird nur der kleinste Anteil Zucker verbraucht. Die größeren Zuckermengen stecken in Fertigprodukten. Hier hat der Einsatz anderer Zuckerarten z.B. Glukose, Glukosesirup und Fruktose bzw. Fruktosesirup stark zugenommen. Zucker ist einerseits ein wichtiger Geschmacksträger und kann den Eigengeschmack und Aromen von Gerichten verstärken, andererseits aber auch ein günstiger Rohstoff, der andere, teurere Zutaten ersetzt.

Heute ist eine Kombination mehrerer Zuckerarten und süßender Zutaten in verarbeiteten Lebensmitteln üblich. In einem Marktcheck haben die Verbraucherzentralen 70 verschiedene Bezeichnungen für süßende Substanzen gefunden.

Enthalten Lebensmittel mehrere Zuckerarten, schrumpft der Anteil jedes einzelnen Zuckers und schon erscheint er weiter hinten in der Zutatenliste. Zudem verbirgt sich Zucker hinter verschiedenen Begriffen, die zum Teil nur schwer als solche zu erkennen sind.

## Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup
- Glukose-Fruktose
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose
- Malzextrakt
- Maltodextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalzextrakt
- Isoglucose

Zusätzlich kann Zucker auch über eine süßende Zutat ins Lebensmittel gelangen, zum Beispiel in Form von Honig, Traubenfruchtsüße und Dicksäfte wie Agavendicksaft. Auch Fruchtkonzentrate, -pürees oder getrocknete Früchte wie Rosinen enthalten viel Zucker.

Zucker ist nicht nur in süßen Produkten wie Süßigkeiten oder Kuchen zu finden, sondern auch in pikanten Fertiggerichten, Snacks, Salaten, Milchprodukten und Getränken.



Produkt	Portion Gramm (g) Liter (l)	Kalorien- gehalt pro Portion	Zucker- anteil in Gramm (g) / Zuckerwürfel pro Portion
Fleischsalat	150 g	540 kcal	6,6 g / 2 Würfel
Müsli-Riegel (Schoko)	25 g	114 kcal	8,5 g / 3 Würfel
Cola/Limonade	0,2 l	95 kcal	12 g / 4 Würfel
Latte Macchiato	0,3 l	130 kcal	12 g / 4 Würfel
Krautsalat	100 g	104 kcal	12,3 g / 4 Würfel
Cerealien	30 g	115 kcal	13 g / 4 Würfel
Apfelrotkohl	200 g	110 kcal	14,2 g / 5 Würfel
Cupcakes	75 g	280 kcal	16 g / 5 Würfel
Fruchtjoghurt 3,5 % Fett	150 g	156 kcal	16 g / 5 Würfel
Eistegetränk	0,25 l	70 kcal	17 g / 5,5 Würfel
Kakao, löslich 15 g in 0,2 l Milch mit 1,5 % Fett	0,2 l	129 kcal	18,9 g / 6 Würfel
Donut mit Schokolade	50 g	200 kcal	19 g / 6 Würfel

## ZUCKERALTERNATIVEN?

Wer seinen Zuckerkonsum reduzieren möchte, hat es nicht leicht. Aussagen wie „weniger Zucker“ oder „weniger süß“ bedeuten nicht immer weniger Kalorien. Weniger süß schmeckende Zuckerarten wie z.B. Maltodextrin enthalten aber fast die gleiche Kalorienmenge wie Zucker.

Alternative Süßmittel wie Honig, Fruchtdicksäfte, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker enthalten zwar Vitamine und Mineralstoffe, aber in den üblich verwendeten Mengen leisten sie kaum einen Beitrag zur Versorgung.

**ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE** süßen häufig Bonbons oder Kaugummi, die „ohne Zuckerzusatz“ beworben werden. Zuckeraustauschstoffe (Isomalt, Laktit, Maltit, Sorbit, Xylit und Erytrit) sind ähnlich süß wie Zucker, enthalten aber weniger Kalorien und wirken nicht kariesfördernd. Ab einer bestimmten Menge führen sie zu Blähungen und Durchfall. Lebensmittel, die mehr als 10 % Zuckeraustauschstoffe enthalten, müssen den Hinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ auf der Packung tragen. Die Deklaration ist aber wenig hilfreich, da die Toleranzgrenzen individuell sehr verschieden sind und genaue Mengenangaben nicht vorgeschrieben sind. Kinder reagieren bereits auf kleine Mengen und schon wenige Bonbons können zu Durchfällen führen.

**SÜSSSTOFFE** sind kalorienfrei, meist synthetischen Ursprungs und 30 bis 13.000 mal süßer als Zucker. Rechtlich gehören sie zu den Zusatzstoffen. Süßstoffe dürfen nur in bestimmten Lebensmitteln und mit festgelegten Höchstmengen eingesetzt werden. Diese gelten nur für Erwachsene, nicht für Kinder. Fast immer enthalten Lebensmittel mehrere Süßstoffe, für die es in der Summe keine Höchstmengen gibt.

Immer wieder gibt es Diskussionen über mögliche Gesundheitsrisiken. Nach aktuellem Forschungsstand gelten Süßstoffe als unbedenklich. Nicht abschließend geklärt ist, wie sich Süßstoffkombinationen und die Aufnahme großer Süßstoffmengen im Körper auswirken.

**!** Für Kinder sind Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen nicht empfehlenswert.

**STEVIA** – natürliche Süße? Seit Ende 2011 ist das aus den Steviablättern gewonnene Steviolglykosid als Süßstoff in 31 Lebensmittelkategorien mit jeweils unterschiedlichen Höchstmengen zugelassen. Doch ein „natürliches“ Süßungsmittel oder ein „Naturprodukt“ ist das Steviolglykosid genauso wenig wie andere Süßstoffe, da es in einem aufwendigen physikalischen und chemischen Verfahren hergestellt wird. Werbung mit „natürlicher Süße“ ist daher Verbrauchertäuschung.



**!** Süßstoffe werden häufig in nicht empfehlenswerten Lebensmitteln eingesetzt und sind nicht geeignet, die Geschmacksschwelle für Süß zu reduzieren. Aufgrund der gesetzlichen Höchstmengen, aber auch aus Geschmacksgründen werden häufig Süßstoffmischungen und/oder zusätzlich Zucker zugesetzt.

## PROBLEM FRUCHTZUCKER?

Natürlicher Fruchtzucker in Obst schadet uns nicht. Aber er wird als Fruktose oder Fruktosesirup vermehrt in Getränken, Eis, Süßwaren und pikanten Lebensmitteln eingesetzt. Was gesund klingt, kann gesundheitsschädlich sein. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass die verstärkte Aufnahme von Fruktose Übergewicht begünstigt, zur Erhöhung der Blutfette sowie der Harnsäure im Blut (Gicht) führen kann und die Einlagerung von Fetten im Fettgewebe und in der Leber (Fettleber) fördert. Höhere Fruchtzuckermengen können zu Durchfällen und Bauchschmerzen führen.

**!** Deshalb: Meiden Sie stark gezuckerte Getränke und Lebensmittel wie Milchprodukte oder Frühstücksflocken. Obst-Smoothies nur gelegentlich nehmen!

# WENIGER ZUCKER IST MÖGLICH

- Üben Sie den maßvollen Umgang mit Süßem.
- Reduzieren Sie zuhause schrittweise den Zucker in Gebäck und Süßspeisen.
- Verdünnen Sie Fruchtsäfte grundsätzlich mit Wasser im Verhältnis 1:3.
- Verzichten Sie möglichst auf gesüßte Getränke wie Limonaden oder Eistee.
- Mineralwasser mit Obstscheiben oder Kräutern geben einen frischen Geschmack.
- Ersetzen Sie Fruchtjoghurt durch Naturjoghurt und ergänzen ihn mit frischen Früchten.
- Verwenden Sie möglichst wenig Fertigprodukte.
- Mischen Sie Ihr Müsli selbst, z.B. Haferflocken mit Nüssen und Trockenfrüchten.
- Vermeiden Sie Süßes zwischendurch, lieber zu festgelegten Zeiten, dann aber mit Genuss essen.

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

## **HERAUSGEBER:**

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-121

Internet: [www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrung)

E-Mail: [ernaehrung@vz-nrw.de](mailto:ernaehrung@vz-nrw.de)

Text: Gabriele Graf, Monika Vogelpohl

Stand: März 2016, Bestell-Nr.: ES43, 100% Recyclingpapier,

Fotos: fotolia.com, Druckerei: Linsen Druckcenter GmbH, Siemensstr. 12, 47533 Kleve