

Zucker – ein süßes Problem?

Die meisten von uns mögen es süß. Gründe dafür liegen in der Entwicklungsgeschichte des Menschen: Süßes hat in der Steinzeit für unser Überleben gesorgt, da süß schmeckende Pflanzenteile meist nicht giftig sind und für schnell verfügbare Energie sorgen. Heutzutage gibt es aber statt Nahrungsmangel ein Überangebot an Lebensmitteln. So nehmen wir häufig zu viel Zucker über unser Essen und über Getränke auf. Das kann zu Übergewicht, Diabetes und weiteren Krankheiten führen.



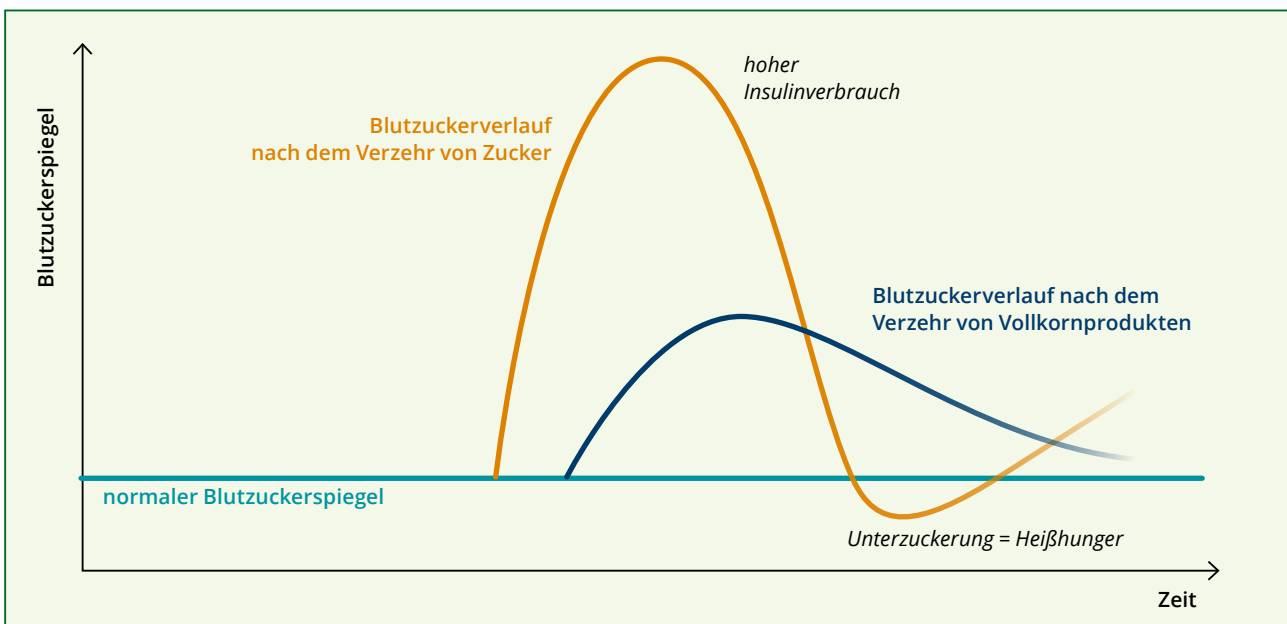
Zucker verwenden wir zum Süßen von Kaffee oder Tee, beim Zubereiten von Desserts und selbst gemachtem Gebäck. Eine große Menge des Zuckers nehmen wir aber über verarbeitete Lebensmittel und Getränke auf. Während es bei Süßigkeiten und Limonaden noch ziemlich klar ist, dass sie viel Zucker enthalten, ist es bei anderen Lebensmitteln wie Müsli, Konserven oder Fertigprodukten manchmal vielleicht sogar überraschend, dass sie überhaupt gesüßt sind. Diesen Zucker nehmen wir oft unbewusst auf – so kann das Zuckerlimit schnell überschritten sein.

Zucker wird bei der Herstellung von Lebensmitteln nicht nur zum Süßen eingesetzt, sondern auch, weil er einige andere interessante Eigenschaften mitbringt: Er ist relativ günstig, konserviert, macht Speisen voluminöser, bindet Wasser und verstärkt den Geschmack. So kann er teurere Zutaten, zum Beispiel Früchte im Joghurt, bis zu einem gewissen Grad ersetzen. Auch herzhaften Produkten wie Feinkostsalaten oder Soße wird zum Teil sehr viel Zucker zugesetzt, ohne dass wir ihn schmecken.

Zuckerzufuhr durch Lebensmittel

Lebensmittel mit einer großen Menge an zugesetztem Zucker liefern nicht nur viel Energie, sondern häufig auch wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und tragen daher nicht wesentlich zur Nährstoffversorgung bei. Außerdem kann eine hohe Zuckerzufuhr zu Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes führen. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dass die Zuckerzufuhr aus verarbeiteten Lebensmitteln sowie aus Honig, Sirupen und Fruchtsäften zusammen höchstens zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen sollte. Bei einer täglichen Energiezufuhr von 2.000 Kilokalorien wären das maximal 50 Gramm. Dabei gilt die Devise: je weniger, desto besser!

In einigen Lebensmitteln steckt Zucker von Natur aus drin. Dazu gehört vor allem Obst, in geringem Maß auch Milch sowie Milchprodukte. Diese Lebensmittel liefern jedoch viele wichtige gesundheitsförderliche Nährstoffe. Deswegen sind täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Milch/Milchprodukte fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.



Zucker und seine Wirkung auf den Stoffwechsel

Kohlenhydrate liefern Energie, die zum Beispiel im Gehirn und für unsere Muskelaktivität gebraucht wird. Essen wir (zu) viel davon, ist schnell die Grenze erreicht, an der wir mehr Energie aufnehmen, als unser Körper verbrauchen kann. Kommt das regelmäßig vor, bilden sich Fettpölsterchen und das Körpergewicht steigt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Vor allem die kurzkettigen Kohlenhydrate, die Einfach- und Zweifachzucker, haben einen starken Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Denn sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, weil sie dem Darm kaum Verdauungsarbeit machen. Steigt der Blutzuckerspiegel, wird das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin aktiv, um ihn wieder zu senken – ein ganz normaler und notwendiger Vorgang unseres Körpers. Ungünstig ist es jedoch, wenn große Zuckermengen auf einmal ins Blut strömen (siehe Grafik). Dann produziert der Körper in kurzer Zeit sehr viel Insulin, wobei es häufig zu einer Überreaktion kommt: Der Blutzuckerspiegel wird (zu) stark abgesenkt und die Unterzuckerung löst dann Heißhunger auf (noch mehr) Süßes aus – ein Teufelskreis.



Langfristig kann ein dauerhaft hoher Zuckerkonsum dazu führen, dass sich Übergewicht und andere damit verbundene Stoffwechselstörungen entwickeln. Das Risiko, an der „Zuckerkrankheit“ Diabetes zu erkranken, ist stark erhöht.

Wie stark der Blutzucker nach dem Essen ansteigt, hängt nicht allein von der Menge an Zucker und anderen Kohlenhydraten ab, sondern auch davon, wie schnell sie vom Darm ins Blut aufgenommen werden. Dabei spielen zum Beispiel folgende Faktoren eine Rolle:

- **Konsistenz:** Kohlenhydrate aus flüssigen und weichen Lebensmitteln gelangen schnell ins Blut. Daher erhöhen beispielsweise Fruchtsäfte und Smoothies sowie die meisten süßen Desserts den Blutzucker stark.
- **Kombination:** Werden mehrere Zutaten mit schnell verdaulichen Kohlenhydraten miteinander kombiniert, zum Beispiel bei einem Toastbrot mit Marmelade, schießt der Zucker schnell ins Blut. In Kombination mit anderen Lebensmitteln und Nährstoffen wie Eiweiß und Fett wird der Blutzuckeranstieg verzögert. Bleiben wir beim Beispiel Toastbrot: Zusammen mit Butter, Käse und Rohkost (zum Beispiel Radieschen, Paprika oder Tomate) werden die Kohlenhydrate langsamer zu Zucker aufgespalten und ans Blut abgegeben.
- **Ballaststoffe:** Sind auch Ballaststoffe im Lebensmittel enthalten, hat das Verdauungssystem mehr Arbeit und der Zuckereinstrom ins Blut erfolgt ebenfalls langsamer. Das ist auch der Grund für die Empfehlung, möglichst Vollkornbrot zu essen anstelle von Weißmehlprodukten.



Naschen mit Maß

Süße Lebensmittel und Speisen haben ihren Platz auf unserem Speiseplan, wenn wir sie in Maßen genießen. Damit Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu stark schwankt, genießen Sie den Riegel Schokolade, ein kleines Eis oder ein paar Kekse am besten direkt nach einer Mahlzeit. Günstig ist außerdem, wenn Ihre Ernährung insgesamt ausgewogen und reich an Ballaststoffen ist.

Neben den Süßigkeiten sollten Sie vor allem den Zuckergehalt in verarbeiteten Lebensmitteln im Blick behalten, um eine zu hohe Zuckierzufuhr zu vermeiden.

Impressum:

Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung: Arnout van Son, Alfter
Text: Melanie Kirk-Mechtel
© Fotos: olly/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts,
Frau); EdNurg/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts,
Hände); anaumenko/stock.adobe.com (S. 1 d.
Infoblatts, Auswahl Süßes); Pejo/stock.adobe.com (S.
2 d. Infoblatts, Maßband); Pixel-Shot/stock.adobe.
com (S. 3 d. Infoblatts, 2 Brote); marilyn barbone/
stock.adobe.com (S. 3 d. Infoblatts, getreideprodukte
Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise
– sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder
Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
© BLE

Zucker in Lebensmitteln – Kennzeichnung

Woran kann man erkennen, ob ein Lebensmittel viel oder wenig Zucker enthält? Dazu sind zwei Stichworte entscheidend: **Zutatenliste** und **Nährwerttabelle**. Beides muss per Gesetz auf der Verpackung eines Lebensmittels stehen.



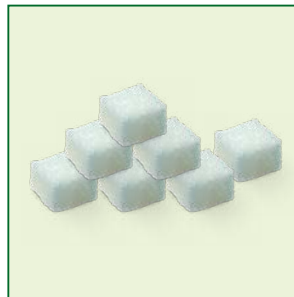
Die Zutatenliste

Die Zutatenliste führt alle enthaltenen Inhaltsstoffe eines Lebensmittels auf, und zwar in absteigender Reihenfolge. Das heißt, je weiter vorne der Zucker in der Liste steht, desto mehr ist enthalten. Aber Achtung: Nicht immer können Sie Zucker sofort erkennen, denn er hat viele Namen.

Zucker hat viele Namen

Umgangssprachlich meinen wir mit Zucker den Haushaltszucker, den wir zu Hause haben und zum Beispiel zum Süßen unseres Kaffees oder zum Backen verwenden. Es gibt aber noch viele andere Zuckerarten mit ganz unterschiedlichen Namen. Und so kann es sein, dass mehrere Zuckerarten am Ende der Zutatenliste stehen, weil sie jeweils nur in geringen Mengen im Produkt enthalten sind. Rechnet man aber alle Zuckerarten zusammen, kann sich das Lebensmittel trotzdem als zuckerreich entpuppen.

Neben den reinen Zuckerarten können zudem andere zuckerreiche Lebensmittel wie Honig oder Dicksäfte aus Früchten zugesetzt sein. In der Zutatenliste ist dann nur die süßende Zutat zu finden, nicht der darin enthaltene Zucker. Dieser muss jedoch in der Nährwerttabelle mit eingerechnet sein.



Die Nährwerttabelle

Während die Zutatenliste also nur eine grobe Idee davon vermitteln kann, wie viel Zucker in einem Lebensmittel enthalten ist, gibt die Nährwerttabelle genauere Auskunft: Auf der Verpackung finden Sie die vorgeschriebenen Angaben über den Gehalt bestimmter Nährstoffe. Da Zucker eine Untergruppe der Kohlenhydrate ist, wird in der Nährwerttabelle immer zuerst der Gesamtgehalt an Kohlenhydraten angegeben. Danach folgt der Zuckergehalt, formuliert als „davon Zucker“.

Aber Achtung: Der Zuckergehalt bezieht sich immer auf 100 Gramm oder Milliliter eines Lebensmittels. Eine übliche Portion ist jedoch häufig größer, zum Beispiel 150 bis 250 Gramm für einen Fruchtojoghurt, 200 Milliliter für ein Glas Getränk.

Manche Hersteller geben Nährwerte auch zusätzlich pro Portion an. Hier lohnt es sich, zu hinterfragen, ob die Angabe wirklich der Menge entspricht, die Sie essen oder trinken – oder ob es letztendlich eine deutlich größere Portion mit entsprechend mehr Zucker ist.

Beispiel Fruchtojoghurt

Genauer Hinschauen lohnt sich zum Beispiel bei Fruchtojoghurt. Wie viel Zucker zugesetzt wurde, kann je nach Sorte und Hersteller sehr unterschiedlich sein. Die Zuckergehalte schwanken zwischen vier und 22 Gramm pro 100 Gramm.

Impressum:
 Zucker bewusst genießen,
 Best.-Nr. 0195/2024
 Herausgeberin: Bundesanstalt für
 Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
 Redaktion: Susanne Illini (BLE)
 Gestaltung, übrige Fotos (© BLE):
 Arnout van Son, Alfter
 Text: Melanie Kirk-Mechtel
 © Fotos: Natalia Merzlyakova/stock.adobe.
 com (S. 1 d. Infoblatts, Zuckerwürfel);
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch
 auszugsweise – sowie Weitergabe mit
 Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
 mit Zustimmung der BLE gestattet.
 2. Auflage © BLE

Zuckerarm – wirklich weniger Zucker?



Ob Fruchtojoghurt, Limonade oder Tomatenketchup – viele Produkte gibt es mittlerweile in zuckerreduzierten Varianten. Aussagen wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „natursüß“ klingen erstmal gut. Trotzdem können diese Lebensmittel viel Zucker enthalten. Hier gilt es, genau auf die Begrifflichkeiten zu schauen.

Einige der Werbeaussagen, die für den Zuckergehalt von Lebensmitteln verwendet werden, sind gesetzlich geregelt. Sie dürfen nur verwendet werden, wenn die Zusammensetzung der Produkte bestimmte Bedingungen erfüllt:

- **zuckerarm:** Im Erzeugnis sind maximal 5 g Zucker je 100 g (beziehungsweise 2,5 g je 100 ml bei flüssigen Produkten) erlaubt.
- **zuckerfrei:** Bei der Angabe „zuckerfrei“ darf ein Produkt einen Restgehalt von maximal 0,5 g Zucker je 100 g bzw. 100 ml enthalten. Ein Liter „zuckerfreie“ Limonade kann also bis zu 5 g Zucker liefern.
- **zuckerreduziert:** Hier muss der Zuckergehalt mindestens 30 Prozent niedriger als bei vergleichbaren Lebensmitteln sein. Außerdem ist die Angabe nur zulässig, wenn das zuckerreduzierte Produkt einen gleich hohen oder niedrigeren Kaloriengehalt als das Vergleichsprodukt hat.
- **ohne Zuckerzusatz:** Dem Produkt dürfen weder Zucker noch andere süßende Zutaten zugesetzt werden. Das heißt aber nicht, dass kein Zucker enthalten ist, denn die Lebensmittel/Getränke können natürlich enthaltenen Zucker mitbringen. Dies mit dem Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ kenntlich zu machen, nutzen viele Hersteller, aber nicht alle.



Vorsicht bei diesen Werbeaussagen

Neben den gesetzlich geregelten Angaben zum Zuckergehalt werben Hersteller gerne mit weiteren Aussagen, die verwirrend sein können. Hier einige Beispiele:

Mit (natürlicher)
Fruchtsüße

Das heißt weder, dass das Lebensmittel keinen Zucker oder keine zuckerhaltigen Zutaten enthält, noch, dass es besonders natürlich ist.

Auch diese Formulierungen bedeuten nicht, dass die Produkte zuckerarm bzw. gesünder sind. Denn Traubenzucker oder Apfeldicksaft beispielsweise sind als Süßungsmittel nicht besser oder schlechter für die Gesundheit als „normaler“ Zucker (Saccharose). Bei einigen Süßmachern besteht sogar die Gefahr, damit noch mehr Zucker aufzunehmen, weil sie weniger Süßkraft haben als Saccharose.

Fruchtzucker (Fruktose) wurde Menschen mit Diabetes früher als Zuckeraustauschstoff empfohlen, ist nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen in größeren Mengen aber ungünstig.

SÜßE NUR
AUS FRÜCHTEN
NATURSÜß ZUCKERAUSZUG
AUS TRAUBEN

Weniger
Zucker!

heißt häufig nur, dass das Produkt mit weniger Zucker hergestellt wurde als früher. Das kann aber immer noch eine große Menge sein.

Das muss nicht zwingend bedeuten, dass weniger Zucker enthalten ist. Stattdessen kann das Lebensmittel auch nur weniger süß schmecken, zum Beispiel durch den Zusatz von Säuren.

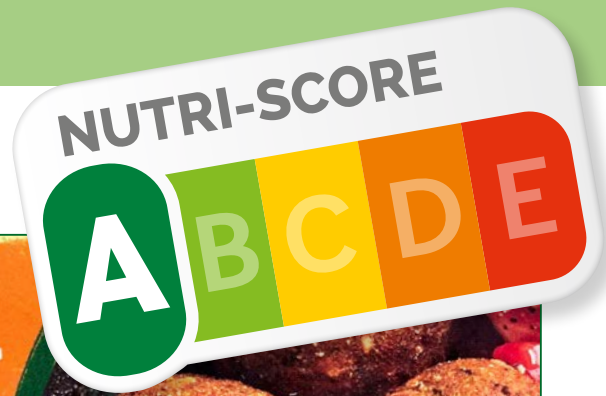
weniger
süß

OHNE ZUSATZ VON
SÜßUNGSMITTELN

Das bedeutet lediglich, dass weder Süßstoffe noch Zuckeraustauschstoffe (Oberbegriff Süßungsmittel) im Produkt enthalten sind. Zucker und andere süßende Zutaten dürfen hingegen drin sein.

Tipp: Lassen Sie sich nicht von Werbeaussagen oder der Aufmachung von Produkten blenden. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie den Zuckergehalt in der Nährwerttabelle beachten und die Zutatenliste nach den unterschiedlichen Begriffen für Zucker und süßende Zutaten durchforsten.

Impressum:
Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung, übrige Fotos (© BLE):
Arnout van Son, Alfter
Text: Melanie Kirk-Mechtel
Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern
nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
2. Auflage © BLE



Der Nutri-Score ist eine erweiterte Nährwertkennzeichnung, die im Herbst 2020 in Deutschland eingeführt wurde. Die zusätzliche Kennzeichnung ergänzt die gesetzlich vorgeschriebenen Angaben – Nährwerttabelle und Zutatenliste – auf verpackten Lebensmitteln. Der Vorteil: Gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung und leicht verständlich macht es den Nutri-Score einfach, verschiedene Produkte einer Produktkategorie hinsichtlich ihres Nährwertes zu vergleichen.

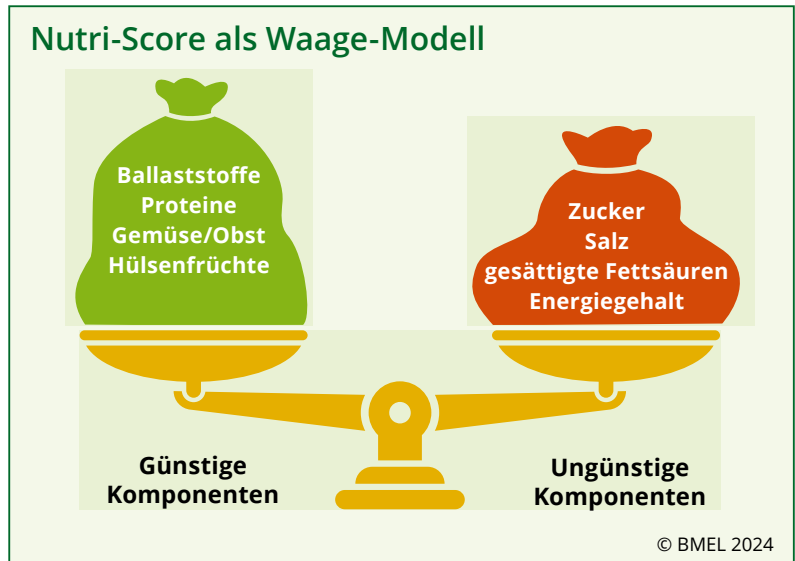


Der Nutri-Score wurde von französischen Wissenschaftlern entwickelt und wird in Frankreich seit dem Jahr 2017 verwendet. Neben Frankreich und Deutschland haben sich auch Belgien, Luxemburg, die Niederlande und die Schweiz dazu entschieden, den Nutri-Score zu nutzen. Einige weitere Länder beraten über den Einsatz. Vor der Einführung in Deutschland ließ das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft rund 1.600 Verbraucher*innen befragen, welches von vier verschiedenen erweiterten Nährwertkennzeichnungs-Modellen am hilfreichsten und am leichtesten verständlich sei. Der Nutri-Score ging daraus als klarer Sieger hervor. Studien in Frankreich belegen zudem, dass der Nutri-Score die Entscheidung für ernährungsphysiologisch günstigere Lebensmittel beim Einkauf positiv beeinflusst.

So wird der Nutri-Score berechnet

Beim Nutri-Score wird der Nährwert eines Lebensmittels mittels einer 5-stufigen Farb-Buchstaben-Kombination (A-B-C-D-E) bewertet. Dafür werden für den Energiegehalt sowie Nähr- und Inhaltsstoffe, deren übermäßiger Verzehr sich negativ auf die Gesundheit auswirken könnte (Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz), genauso Punkte vergeben wie für Nähr- und Inhaltsstoffe, die einen eher positiven gesundheitlichen Einfluss haben (zum Beispiel Ballaststoffe, Eiweißgehalt, Anteil an Gemüse und Obst).

Die für den Energiegehalt und die ungünstigen Nähr- und Inhaltsstoffe vergebenen Punkte abzüglich der Punkte, die für die günstigen Komponenten vergeben werden, ergibt die Gesamtpunktzahl. Diese wird dann nach einem vorgegebenen Schema der entsprechenden Bewertungsstufe zugeordnet, von A (dunkelgrün) über C (gelb) bis E (rot).



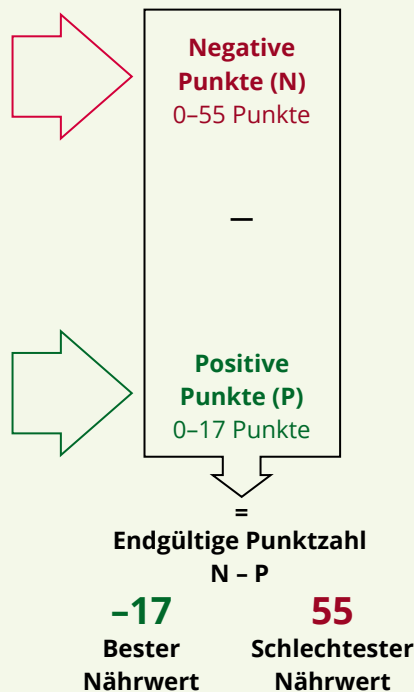
Berechnung der Punktzahl beim Nutri-Score (allgemeiner Fall)

Komponente/100 g	Punkte
Energie (kJ)	0-10
Zucker (g)	0-15
gesättigte Fettsäuren (g)	0-10
Salz (g)	0-20

Komponente/100 g	Punkte
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte (%)	0-5
Ballaststoffe (g)	0-5
Eiweiß (g)*	0-7

* Die Mitberücksichtigung von Eiweiß hängt von der Anzahl der N-Punkte und der Menge des im Erzeugnis enthaltenen Obstes und Gemüses ab.

© Abbildung nach „Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score 2022“, publiziert auf nutri-score.de



Je niedriger die Gesamtpunktzahl, desto günstiger der Nährwert und desto eher kann das bewertete Lebensmittel auch einer ausgewogenen Ernährung zuträglich sein. Der Nutri-Score zeigt dies auf einen Blick. Der Buchstabe A und die Farbe Dunkelgrün stehen für den günstigsten Nährwert. Der Buchstabe E und die Farbe Rot bezeichnen Produkte mit vergleichsweise ungünstigem Nährwert.

Vergleichen lohnt sich!

Besonders vorteilhaft ist beim Nutri-Score, dass Sie verschiedene Produkte hinsichtlich des Nährwertes einfach vergleichen können.

Beispiel: Die Pizza mit grünem B ist – bezogen auf ihren Nährwert – die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl als eine Pizza mit dem orange-farbenen D. Das erleichtert die Auswahl enorm – besonders bei sehr ähnlichen Aufmachungen der Verpackungen.

Seit Januar 2024 gilt für die Berechnung des Nutri-Score ein wissenschaftlich weiterentwickelter Algorithmus

Für Unternehmen, die bereits am Nutri-Score teilnehmen, gilt eine 24-monatige Übergangsfrist, um die Kennzeichnung ihrer Produkte umzustellen. Diese Frist verhindert, dass schon produzierte Waren umetikettiert oder vernichtet werden müssen. Es kann während der Übergangsphase vorkommen, dass ein Lebensmittel mit verschiedenen Nutri-Score-Bewertungen auf dem Markt ist.



Worum geht es beim Nutri-Score?

Je besser ein Lebensmittel durch den Nutri-Score bewertet wird, desto günstiger ist seine Nährstoffzusammensetzung und desto eher passt es zu einer gesunden Ernährungsweise. Allerdings macht der Nutri-Score keine Aussage dazu, in welchem Maße das Lebensmittel zu einer insgesamt ausgewogenen Ernährung beiträgt. Orientierung dazu, welche Lebensmittelgruppen Sie bevorzugt essen sollten und welche eher maßvoll, geben zum Beispiel die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ergänzend dazu hilft der Nutri-Score, beim Einkauf ein konkretes Produkt aus einer Menge vergleichbarer Produkte auszuwählen.

Ein weiterer Vorteil: Viele Unternehmen sehen den Nutri-Score als Ansporn, weiterhin an ihren Produkten zu arbeiten und die Zusammensetzung weiter zu verbessern.

Die Nährwerttabelle auf der Rückseite

Der Nutri-Score gibt einen zusammenfassenden Überblick über den Nährwert eines Lebensmittels, stellt aber keine Nährstoffe einzeln dar. Wenn Sie zum Beispiel den Zuckergehalt eines Produktes wissen möchten, finden Sie diesen – wie bisher auch – in der Nährwerttabelle auf der Rückseite der Verpackung. Da Zucker eine Untergruppe der Kohlenhydrate ist, wird in der Nährwerttabelle immer zuerst der Gesamtgehalt an Kohlenhydraten angegeben. Danach folgt der Zuckergehalt, formuliert als „davon Zucker“.

Die Werte sind zwar immer für 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben, trotzdem ist der Vergleich von Lebensmitteln anhand der Nährwerttabelle recht aufwendig.

DURCHSCHN. RICHTWERTE FÜR EINEN ERWACHSENEN*		NÄHRWERT-INFORMATIONEN	
2000 kcal	8360 kJ	Energie	344 kcal 1442 kJ
50 g	270 g	Pflanzliches Protein	12,1 g
90 g	70 g	Kohlenhydrate davon Zucker	Fett davon gesättigte Fettsäuren
20 g	25 g	24 g	Ballaststoffe

Impressum:

Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung, übrige Fotos (© BLE):
Arnout van Son, Alfter
Text: Melanie Kirk-Mechtel
Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
mit Zustimmung der BLE gestattet.
2. Auflage © BLE

Um im Blick zu behalten, wie viel Zucker Sie täglich zu sich nehmen, ist es wichtig zu wissen, wo er überall vorkommt. Denn in vielen Lebensmitteln vermuten wir ihn gar nicht, weil sie nicht besonders süß schmecken.



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Brennwert (kJ / kcal)	527 / 127
Fett	8,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g
Kohlenhydrate	10,5 g
davon Zucker	7,8 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	1,70 g

Ohne Zusatz von:

TOMATEN-SAHNE

Servierfertige Tomaten-Sahne-Sauce

Zutaten: Tomatenmark einfach konzentriert 49%, Sahne 26%, Wasser, Zucker, Speisesalz, Zwiebeln, Stärke, modifizierte Stärke, Weizenmehl, Säuerungsmittel Citronensäure, Gewürze, Kräuter, Verdickungsmittel Xanthan.

Zubereitung:

Im Kochtopf: Die Pasta-Sauce in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten erwärmen.

In der Mikrowelle: Den Beutel ca. 3 cm aufreißen und ca. 3 Minuten bei 600 Watt erhitzen. Kurz umrühren. Vorsicht: Den heißen Beutel nur am Rand anfassen! Die erwärmte Pasta-Sauce einfach über die gekochten, heißen Nudeln geben.



Tomatensauce mit Chili

Zutaten: Tomatenstücke 70 %, Tomatenmark, Wasser, Chili 2 %, Paprika 1,5 %, Zucker, Olivenöl, Salz, Petersilie 0,5 %, Knoblauch 0,5 %, natürliches Aroma.

Zubereitung: Den Inhalt des Glases in einen Kochtopf oder in ein Mikrowellengefäß geben, kurz erhitzen und auf der Pasta verteilen. Mindestens haltbar bis Ende: siehe Deckel. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 – 4 Tagen verbrauchen. Hergestellt von:

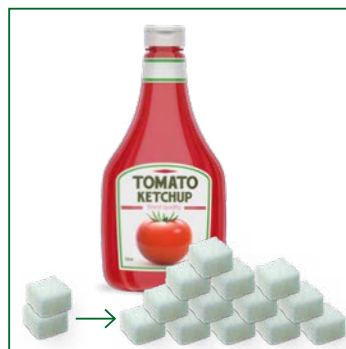
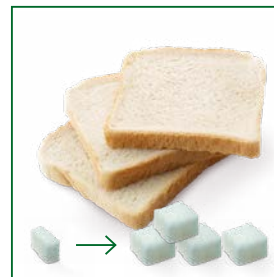
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert (kJ / kcal)	202 / 48
Fett	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	6,7 g
davon Zucker	6,6 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	1,30 g

7124189-L0544

Vor allem in hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Soßen oder Feinkostsalaten versteckt sich oft eine große Menge Zucker, ohne dass wir diese als besonders süß empfinden. Wussten Sie zum Beispiel, dass Rote Bete im Glas eine echte Zuckerfalle sein kann? Durch die gleichzeitig vorhandene Säure schmecken wir die Süße gar nicht. Je nach Hersteller können die Zuckergehalte in ähnlichen Produkten sehr unterschiedlich sein. Wenn Sie es genauer wissen wollen, werfen Sie einen Blick auf die Verpackung, auf der Sie die Nährwerttabelle finden.

Hätten Sie's gedacht? So viel Zucker steckt in 100 Gramm (verzehrfertigem) Lebensmittel:

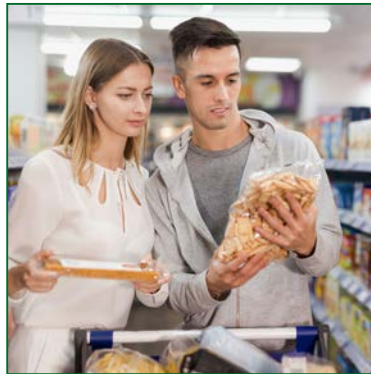
Lebensmittel	von ...	bis ...
Essigkonserven, z. B. Rote Bete	0 g	17 g
Gemüse, z. B. Rotkohl	0 g	15 g
Rohkostsalate, z. B. Farmer-Salat	0 g	15 g
Tomatenketchup	5 g	38 g
Toastbrot	1 g	11 g
Salatsoßen	1 g	18 g
Knabbergebäck (Cracker, Salzstangen)	0 g	11 g
Gemüsechips	11 g	39 g



Impressum:

Zucker bewusst genießen,
 Best.-Nr. 0195/2024
 Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
 Redaktion: Susanne Illini (BLE)
 Gestaltung, übrige Fotos (© BLE):
 Arnout van Son, Alfter; Text: Melanie Kirk-Mechtel
 © Fotos: Jenifoto/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts,
 Chips); Sasajo/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts,
 Sauerkraut); JFsPic/stock.adobe.com (S. 2 d.
 Infoblatts, Salzgebäck); Pixel Embargo/stock.adobe.
 com (S. 2 d. Infoblatts, Ketchup); Bernd Schmidt/
 stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Rote Bete); Klaus
 Arras, © BLE (Toast)
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise
 – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder
 Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
 2. Auflage © BLE

Wenn Lebensmittel süß schmecken, ist es wahrscheinlich, dass (viel) Zucker in ihnen steckt. Trotzdem unterschätzen wir häufig, welche großen Mengen es tatsächlich sind. Bei flüssigen und weichen Produkten wie Erfrischungsgetränken, Smoothies oder Pudding ist außerdem kritisch, dass der in ihnen enthaltene Zucker besonders schnell ins Blut strömt und den Blutzuckerspiegel stark erhöht.



In Erfrischungsgetränken wie Limonade und Cola stecken zwischen sieben und elf Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Bedenkt man, dass häufig ein Glas oder eine handliche 0,5-Liter-Flasche getrunken werden, ist die Zuckeraufnahme schnell in einem höheren Bereich. Tückisch ist außerdem, dass die Getränke nicht satt machen und daher noch zusätzlich zu den Kalorien aus festen Speisen Energie liefern. Die plötzliche Zufuhr einer größeren Menge Zucker kann außerdem dazu führen, dass der Blutzuckerspiegel infolge einer Überregulation des Hormons Insulin zu stark abgesenkt wird. Die Folge: Heißhunger auf Süßes. Ein Teufelskreis, der nicht selten zu Übergewicht führt.

Vorsicht ist auch bei Getränken aus dem Kühlregal geboten, die zum Beispiel als „Cappuccino“ oder „Latte macchiato“ bezeichnet werden: Häufig steckt wenig Kaffee, aber viel Zucker drin, durchschnittlich acht Gramm pro 100 Gramm. Bei einem Becher mit 250 Millilitern summiert sich die Zuckeraufnahme dann schon auf 20 Gramm. Da die Zuckergehalte von Hersteller zu Hersteller sehr unterschiedlich sein können, empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste bzw. die Nährwertabelle auf der Verpackung. Das gilt zum Beispiel auch für Fruchtojoghurt oder Frühstückscerealien sowie für Kuchen, Kekse und Müsliriegel.

Sind Honig & Co. eigentlich gesünder als Zucker?

Wie alle Kohlenhydrate setzen sich Zucker und andere süßende Zutaten aus mehreren Bausteinen zusammen und werden bei der Verdauung wieder in diese zerlegt. So besteht zum Beispiel Haushaltszucker (Saccharose) aus den sogenannten Einfachzuckern Glukose und Fruktose. Honig und Ahornsirup sind aus denselben Bausteinen aufgebaut. Daher haben sie genau denselben Effekt auf den Blutzuckerspiegel wie „normaler Zucker“. Weil das so ist, umfassen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die maximale Zuckierzufuhr auch alle Arten von Zucker, egal ob Haushaltszucker, Fruchtzucker, Honig, Sirupe oder Fruchtsaftkonzentrate.



So viel Zucker steckt drin (in Gramm pro 100 Gramm)

Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, hat die Nährwertprofile zahlreicher verarbeiteter Produkte aus dem Lebensmitteleinzelhandel in einem Bericht zusammengestellt. Dabei konnten die Forscher zeigen, dass die Spannbreiten beim Zuckergehalt von Lebensmitteln innerhalb derselben Produktgruppe zum Teil sehr groß sind.

Lebensmittel	von ...	bis ...
Fruchtmus, Obstsalat, Grütze (Konserve)	8 g	25 g
Müsli	1 g	34 g
Pudding, Creme, Mousse (Kühlregal)	4 g	30 g
Fruchtaufstriche	21 g	46 g
Kekse und Waffeln	1 g	76 g
Zwieback	1 g	51 g
Müsli-, Frucht- und Nussriegel	0 g	61 g

Alle Werte sind auf ganze Zahlen gerundet.

Quelle: Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel: „Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz“ – 2016

Die Beispiele machen deutlich: Auch bei süßen Lebensmitteln lohnt sich der Blick auf das Etikett. So können Sie die Zuckergehalte vergleichen und die weniger stark gesüßten Produkte auswählen.

Impressum:

Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung: Arnout van Son, Alfter; Text: Melanie Kirk-Mechtel
© Fotos: Syda Productions/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Mädchen); JackF/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Paar); kues1/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Frau/Cola); vmartynenko/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Frau/Kaffee); halayalex/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, 2 Mädchen); BillionPhotos.com/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Mädchen/Obstsalat); Maksim Toome/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Mann); Bangkok Click Studio/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Pfannkuchen); gpointstudio/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Tee); BurntRedHen/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, kl. Mädchen
Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
2. Auflage © BLE

Süßigkeiten, Desserts und Kuchen gehören bei den meisten Menschen einfach zum Leben dazu. Sie stehen zum Beispiel für Genuss, für eine kleine Auszeit und manchmal für Trost. Solange es bei einem süßen Extra pro Tag bleibt, ist das auch völlig in Ordnung. Was aber, wenn aus Kummer oder Stress regelmäßig größere Mengen vertilgt werden und die Waage immer mehr Kilos anzeigt? Ein paar Tipps und Tricks helfen, den Heißhunger auf Süßes in den Griff zu bekommen.

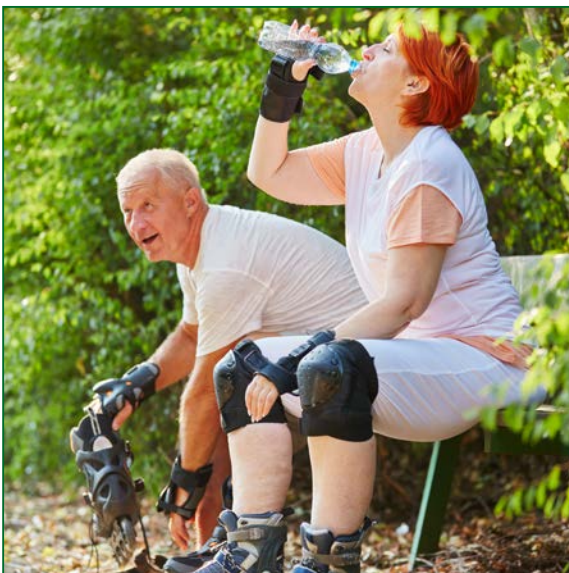


Grundsätzlich gilt: Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist kein Lebensmittel verboten. Weder der Riegel Schokolade oder das Stück Kuchen am Nachmittag noch ein Dessert nach dem Abendessen. Genießen Sie die süßen Verlockungen bewusst und mit Freude. Dabei hilft das Prinzip der Achtsamkeit: Achtsam sein bedeutet, ganz bei sich selbst zu sein und sich seine Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu machen. Das Beste daran: Achtsamkeit können Sie lernen. Dann kann sie eine gute Methode sein, um einen entspannten Umgang mit Süßigkeiten zu entwickeln und Ihr Ernährungsverhalten langfristig zu ändern. Der erste Schritt dabei ist, sich das eigene Naschverhalten bewusst zu machen.

Verhaltensmuster hinterfragen und ändern

Essen wird von Körper, Herz und Verstand gleichermaßen beeinflusst. Oft meldet sich der Hunger, wenn die letzte Mahlzeit schon länger her ist und wir nicht rechtzeitig für Energienachschub sorgen. Wir essen aber nicht nur, um körperlichen Hunger zu stillen, sondern auch, um eine Art emotionalen Hunger wie Stress, Frust und Trauer zu überwinden. Manchmal auch einfach aus Langeweile oder schlicht aus Gewohnheit. Der erste Schritt, um dieses Verhalten zu ändern: Fragen Sie sich, warum Sie gerade Süßigkeiten essen. Wenn Sie den Auslösern auf den Grund gehen, können Sie mit ein wenig Übung alte Verhaltensmuster ablegen und durch neue ersetzen. Hier ein paar Beispiele, was Sie tun können, statt zu Gummibärchen oder Schokolade zu greifen:

- Ist Ihnen langweilig, könnten Sie nach einer sinnvollen Beschäftigung suchen oder einen Spaziergang machen.
- Sind Sie traurig, kann ein Gespräch mit lieben Menschen besser trösten als eine Tafel Schokolade.
- Gegen Stress helfen andere Wege der Entspannung, zum Beispiel die Lieblingsmusik, Yoga oder ein heißes Bad.
- Wenn Sie erschöpft von der Arbeit kommen, machen Sie doch ein kurzes Nickerchen, statt zu Süßigkeiten zu greifen.
- Wenn Sie wütend sind, reagieren Sie sich mit Sport ab oder putzen Sie die Wohnung.



WICHTIG: Haben Sie Geduld mit sich selbst. Denn es erfordert Zeit und viele Wiederholungen, bis sich neue Gewohnheiten etablieren. Nehmen Sie keinen „Kampf“ mit Ihren Gelüsten auf etwas Süßes auf, sondern pflegen Sie einen guten „Umgang“ mit ihnen, indem Sie Süßigkeiten bewusst einplanen.

UND: Machen Sie Erfolge sichtbar. Geben Sie zum Beispiel jedes Mal eine Kichererbse oder eine Murmel in eine schöne Glasflasche, wenn Sie ein altes Verhaltensmuster durchbrechen konnten. So sehen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen.

Achtsam essen und genießen

Bei den süßen Auszeiten, die Sie sich gönnen, können Sie sich nach dem Prinzip der Achtsamkeit auf alle Sinneseindrücke konzentrieren. Kaufen Sie daher wirklich nur die Süßigkeiten, die Ihnen richtig gut schmecken. Lassen Sie Schokolade Stückchen für Stückchen langsam im Mund zergehen und genießen Sie das Stück Torte Gabel für Gabel. Dabei hilft es, wenn Sie keine Ablenkung haben, sondern sich ganz in Ruhe an den Tisch setzen, statt vor dem PC oder dem Fernseher zu essen.

Blutzuckerspiegel und Heißhunger

Für den Heißhunger auf Süßes gibt es verschiedene Ursachen. Wenn wir lange nichts gegessen haben und der Blutzuckerspiegel dadurch unter ein bestimmtes Level sinkt, verlangt unser Körper nach Zucker, um die Organe mit schnell verfügbarer Energie zu versorgen. Eine ganz normale Reaktion.

Eine Unterzuckerung kann aber auch entstehen, wenn viel Zucker auf einmal ins Blut strömt, zum Beispiel durch Naschen oder wenn wir unseren Hunger mit ein paar Keksen oder einem Stück Kuchen stillen möchten. Dann schüttet die Bauchspeicheldrüse eine große Menge des Hormons Insulin in sehr kurzer Zeit aus. Insulin hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu senken, wenn er über ein gewisses Maß hinaus ansteigt. Bei einer großen Zuckermenge schießt diese Reaktion jedoch häufig über das Ziel hinaus und der Blutzuckerspiegel wird zu stark abgesenkt. Die Folge: Heißhunger auf Süßes – ein Teufelskreis. Wenn

Sie regelmäßig und ausgewogen essen und die Zuckermengen klein halten, bleibt der Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht und Sie beugen Heißhungerattacken vor.

Tipp: Wenn Sie eine kleine Menge Süßigkeiten direkt nach einer Mahlzeit genießen, steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark an.



Weniger Süßes – so klappt es besser

Süßigkeiten bewusst einplanen

Sie können sich zum Beispiel ein Wochenbudget für Süßigkeiten, Desserts und Kuchen setzen. Eine schöne Idee ist eine „Schatzkiste“, in der Sie Ihre Wochenration Süßigkeiten aufbewahren. Wann und wie viel Sie herausnehmen, können Sie selbst entscheiden, aber wenn sie leer ist, ist sie leer. Alternativ könnten Sie planen, an wie vielen Tagen Sie sich einen kleinen süßen Nachtisch gönnen oder zum Kaffeetrinken ein Stück Kuchen.

Was den Süßigkeiten-Vorrat zu Hause angeht, tickt jeder Mensch anders. Für manche Menschen ist es besser, sie haben erst gar nichts Süßes im Haus. Bei anderen kann das aber dazu führen, dass sie umso mehr Lust darauf haben und die Süßigkeiten durch Nichtvorhandensein einen riesengroßen Stellenwert bekommen. Während die einen verlockt werden, wenn sie einen Teller mit Süßigkeiten herumstehen sehen und dann jedes Mal zugreifen müssen, sind für die anderen Naschereien total uninteressant, wenn sie offen herumliegen. Probieren Sie einfach aus, welcher Typ Sie sind!

Süßigkeiten geschickt wählen

Fragen Sie sich, was eine Alternative sein könnte. Häufig können Sie sehr zucker- und kalorienreiche Süßigkeiten durch andere ersetzen, zum Beispiel die Sahne- oder Buttercremetorte durch ein Stück Biskuitrolle oder Hefekuchen mit Obst. Das funktioniert aber nur, wenn die Alternative Ihrem Gefühl nach gleichwertig ist. Folgende Tabelle zeigt maßvolle Alternativen für beliebte Naschereien:

Lebensmittel	Hochkalorische Naschereien	Maßvolle Alternativen
Kekse	<ul style="list-style-type: none"> Amerikanische Schoko-Cookies Brownies 	<ul style="list-style-type: none"> 3 kleine Butterkekse 1 Haselnuss-Waffel-Schnitte
Riegel	<ul style="list-style-type: none"> Schokoriegel Große Müsliriegel 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g Schokoriegel 20–30 g Müsliriegel
Schokolade	<ul style="list-style-type: none"> 1 Tafel Schokolade Pralinen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Riegel Schokolade (1/6 einer 100-g-Tafel) Mini-Tafel Schokolade
Eis	<ul style="list-style-type: none"> Eisbecher mit mehreren Kugeln Eis und Soße Eiskaffee mit Eis und Sahne 	<ul style="list-style-type: none"> 1–2 Kugeln Sorbet mit frischen Früchten Eiskaffee mit 1 Kugel Eis
Kuchen	<ul style="list-style-type: none"> Käsekuchen Käse-Sahnetorte Streuselkuchen Marmorkuchen Buttercremetorte Mandelhörnchen, Haselnuss-Nougat-Ringe, Nussecken Christstollen 	<ul style="list-style-type: none"> Biskuitrolle Biskuit mit Obst Hefekuchen mit Obst ½ Stück Sahne-Torte oder anderer Kuchen 1–2 Nusskekse 15 g Nougat oder Marzipan Quarkstollen

Quelle: Ruth Rieckmann

Kleine Tricks zur Selbstüberlistung

Sie können sich selbst ausbremsen, indem Sie zum Beispiel folgende Tricks anwenden:

- Wählen Sie kleine Portionen an Süßigkeiten oder portionieren Sie sie zum Beispiel, indem Sie eine Tafel Schokolade in Riegel brechen.
- Kaufen Sie für Ihre Kinder oder Gäste Süßigkeiten, die Sie selbst nicht mögen.
- Befestigen Sie ein Signal am Kühl- oder Vorratsschrank, das Sie kurz innehalten lässt. Das kann zum Beispiel ein Bild sein oder ein Stoppschild. Fragen Sie sich: „Warum habe ich jetzt gerade Lust auf etwas Süßes?“
- Überlegen Sie, wie Sie sich nach dem Naschen gerne fühlen würden.
- Überlegen Sie, was Sie tun könnten, statt zu naschen, zum Beispiel Tee trinken, Yoga, Garten- oder Hausarbeit machen, Lesen oder andere sinnvolle und schöne Dinge.



Impressum:

Zucker bewusst genießen,
 Best.-Nr. 0195/2024
 Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
 Redaktion: Susanne Illini (BLE)
 Gestaltung: Arnout van Son, Alfter; Text: Melanie Kirk-Mechtel
 © Fotos: Jacob Lund/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Eis);
 belahoche/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Kaffee); Claudia
 Paulussen/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Geburtstag);
 LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Kino);
 jd-photodesign/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Meer); Robert
 Kneschke/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Skating); Gerhard
 Seybert/stock.adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Murmeln); Arnout van
 Son, © BLE (S. 3 d. Infoblatts, Schatzkiste); StockPhotoPro/stock.
 adobe.com (S. 3 d. Infoblatts, Frau); VadyM/stock.adobe.com (S.
 3 d. Infoblatts, Zettel); Rechitan Sorin/stock.adobe.com (S. 4 d.
 Infoblatts, Stop); zinkevych/stock.adobe.com (S. 4 d. Infoblatts,
 Frau); koldunova/stock.adobe.com (S. 4 d. Infoblatts, Schloss)
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
 Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
 Zustimmung der BLE gestattet.
 2. Auflage © BLE

Zucker sparen – so geht's

Wenn Sie Ihren Zuckerkonsum kontrollieren möchten, möchten Sie wahrscheinlich wissen, wie viel Zucker in verschiedenen Speisen und Getränken steckt. Auskunft geben die Zutatenliste und die Nährwerttabelle auf der Verpackung. Noch einfacher ist es, wenn Sie so viel wie möglich selbst zubereiten. Dann können Sie individuell entscheiden, wie viel Zucker nötig ist, damit es schmeckt. Außerdem können Sie so Ihre Süßschwelle nach und nach senken.



[DE] Bio Haferzubereitung (88 %) mit Joghurtkulturen und Vanillezubereitung (12%), wärmebehandelt	
pro 100g	Zutaten: Haferzubereitung 88% (Wasser, Vollkornhafer* 10%, Kokosfett*, Wachsmaisstärke*, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl*, Meersalz, Joghurtkulturen), Vanillezubereitung 12% (Rübenzucker*, Wasser, Maisstärke*, gemahlene Bourbon Vanilleschoten*, Zitronensaftkonzentrat*, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl*).
3 108 kcal	
4,1 g	
3,3 g	
14 g	
10 g	
0,6 g	
0,09 g	
	*aus kontrolliert biologischem Anbau



Die Zutatenliste und die Nährwerttabelle auf verpackten Lebensmitteln zeigen, wie viel Zucker enthalten ist. Das kann innerhalb einer Produktgruppe durchaus sehr unterschiedlich sein. Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste steht, umso mehr ist enthalten. Insbesondere verarbeitete Produkte wie Limonade, Cola und Fruchtsaftgetränke, Fruchtjoghurts, Müslis, Fertiggerichte und Soßen können überraschend viel Zucker enthalten. Selbst gemachte Alternativen sind eine gute Lösung.

Alternativen für zuckerreiche Produkte

Viele zuckerreiche Produkte können Sie entschärfen, indem Sie sie mit ungezuckerten Zutaten strecken. Oder Sie machen sie gleich ganz selbst und dosieren den Zucker dabei sparsamer.

- Fruchtyoghurt aus dem Supermarkt ist meist so stark gesüßt, dass er immer noch gut und süß schmeckt, wenn Sie ihn mit Naturjoghurt mischen. Noch besser ist Naturjoghurt mit frischem Obst.
- Fertig gemischte Saftschorlen aus dem Handel können Sie durch Zugabe von (Mineral-)Wasser weiter verdünnen. Ideal sind Schorlen mit einem Teil Fruchtsaft und drei Teilen Wasser.
- Das, was viele Kinder als „Kakaopulver“ kennen, besteht überwiegend aus Zucker. Ein Kakao aus reinem Kakaopulver schmeckt schön schokoladig. Da sich das Pulver in kalter Milch schlecht auflöst, mit ein wenig heißem Wasser verrühren und in die Milch geben. Dann nur noch mit einem Süßungsmittel der Wahl süßen und genießen.
- Frühstückscerealien und Knuspermüsli liefern oft jede Menge Zucker. Die Alternative: Kaufen Sie eine ungezuckertes Basis-Müsli und pepen Sie es zum Beispiel mit gerösteten Kernen, Kokoschips, Trockenfrüchten, Kakaonibs oder selbst gemachter Knuspermischung auf. Oder Sie machen es andersherum: Mischen Sie Ihr fertiges Lieblingsmüsli mit der gleichen Menge an Haferflocken. So halbieren Sie den Zuckergehalt.



- Konfitüren aus dem Supermarkt müssen per Gesetz einen gewissen Zuckergehalt haben. Stattdessen können Sie zu Fruchtaufstrichen greifen, hier ist der Fruchtanteil höher. Oder Sie kochen die Konfitüre zu Hause selbst. Dann können Sie mit Gelierzucker 2:1 oder 3:1 statt 1:1 eine Menge Zucker einsparen. Zum Gelieren eignen sich auch das kalorienfreie Agar-Agar oder das natürliche Dickungsmittel Johannisbrotkernmehl.
- Bei Gebäck sind Varianten aus Hefeteig, Quark-Öl- oder Strudelteig zuckerärmer als solche aus Rühr-, Biskuit- oder Mürbeteig. Wenn Sie selbst backen, können Sie den Zuckergehalt außerdem selbst bestimmen. Ein weiterer Trick: Frische oder getrocknete Früchte im Kuchenteig bringen neben Süße auch Aroma und Ballaststoffe.
- Bei Pudding – aus Puddingpulver oder mit Speisestärke zubereitet – können Sie die Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen reduzieren. Dasselbe gilt für Milchreis und andere Desserts.
- Wenn Sie Produkte wie Kräuterquark, Ketchup, Salatdressings und Co. frisch zubereiten, können Sie viel Zucker einsparen und dadurch Ihre tägliche Ernährung ausgewogener gestalten.

Selbst gemachter Tomatenketchup

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 70 ml Obstessig, z. B. Apfelessig
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Essig mit Zucker, Salz und Gewürzen zum Kochen bringen. Tomatenmark darin auflösen.

Tomatenwürfel in den Topf geben und etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Lorbeerblätter und Nelke entfernen und alles fein pürieren. Ketchup abschmecken. Dann die Stärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen und in den Ketchup einrühren. Kurz unter Rühren aufkochen lassen und sofort in heiß ausgespülte Einmachgläser oder Glasflaschen mit großer Öffnung abfüllen. So hält sich der Ketchup einige Wochen. Für längere Haltbarkeit können Sie die Gläser oder Flaschen auch einkochen.



So senken Sie Ihre Süßschwelle

Von Geburt an sind wir an den süßen Geschmack gewöhnt – enthält doch die Muttermilch etwa acht Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Die Süßschwelle – also die Grenze, ab der wir etwas als süß empfinden – kann sich jedoch ändern. So können Sie sich zum Beispiel ganz einfach angewöhnen, den Tee oder Kaffee mit weniger Zucker zu trinken, indem Sie nach und nach weniger hinzugeben. Das funktioniert auch bei selbst gemachtem Fruchtjoghurt, bei Pudding oder anderen Desserts sowie bei Kuchen und Gebäck. Wenn Sie die Zuckermenge in Getränken und Speisen auf diese Weise bewusst reduzieren, senken Sie Ihre persönliche Süßschwelle und mögen es nach nur wenigen Wochen ganz automatisch weniger süß. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Impressum:

Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung: Arnout van Son, Alfter; Text: Melanie Kirk-Mechtel
© Fotos: Melanie Kirk-Mechtel (S. 1 d. Infoblatts, Zutaten);
EdNurg/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Zuckerwürfel);
photoschmidt/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Mann);
tournee/stock.adobe.com (S. 1 d. Infoblatts, Frau); Ally/stock.
adobe.com (S. 2 d. Infoblatts, Pudding); Milan/stock.adobe.
com (S. 2 d. Infoblatts, Müsli); pictworks/stock.adobe.com (S.
2 d. Infoblatts, teig); Photographee.eu/stock.adobe.com (S.
2 d. Infoblatts, Marmelade); karepa/stock.adobe.com (S. 3 d.
Infoblatts, Schneiden); Andreas Berheide/stock.adobe.com (S. 3
d. Infoblatts, Löffel); Alexey/stock.adobe.com (S. 3 d. Infoblatts,
Schale); AnnaDemy/stock.adobe.com (S. 3 d. Infoblatts, Frau);
Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Zustimmung der BLE gestattet.
2. Auflage © BLE

Kohlenhydrate sind aus Zuckerbausteinen aufgebaut

Kohlenhydrate sind neben Fett die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Sie stecken in vielen verschiedenen Lebensmitteln, vor allem in pflanzlichen. Chemisch gesehen bestehen alle Kohlenhydrate aus Zuckerbausteinen. Sie unterscheiden sich aber durch Anzahl und Verknüpfung der Bausteine. Und davon ist abhängig, wie die Kohlenhydrate aus dem Essen auf den Blutzuckerspiegel wirken.

Der Aufbau von Kohlenhydraten

Alle Kohlenhydrate bestehen aus einzelnen Zuckerbausteinen. Abhängig davon, aus wie vielen, werden Kohlenhydrate in Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker eingeteilt.






Einfachzucker (Monosaccharide)

In den meisten Lebensmitteln kommen die Einfachzucker Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose vor. Glukose ist lebensnotwendig, damit beispielsweise das Gehirn und die Nierenrinde richtig funktionieren können. Sie ist zum Beispiel in Honig und Früchten zu finden. In beiden Lebensmitteln ist auch Fruktose enthalten. Galaktose ist ein Teil des Zweifachzuckers Laktose, dem Milchzucker. Weil Einfachzucker nicht weiter aufgespalten werden müssen, gehen sie aus der Nahrung fast unmittelbar ins Blut über und versorgen die Körperzellen so mit schneller Energie.

-  Glukose (Traubenzucker)
-  Fruktose (Fruchtzucker)
-  Galaktose (Schleimzucker)

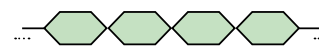
Zweifachzucker (Disaccharide)

Zweifachzucker sind aus zwei gleichen oder unterschiedlichen Einfachzuckern aufgebaut. Im Verdauungssystem werden sie durch Enzyme in Einfachzucker aufgespalten. Auch die Aufnahme von Zweifachzuckern führt relativ schnell zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zu den Disacchariden gehören neben unserem Haushaltszucker (Saccharose) zum Beispiel auch der Milchzucker (Laktose) und der Malzzucker (Maltose).

-  Saccharose (Haushaltszucker)
-  Laktose (Milchzucker)
-  Maltose (Malzzucker)

Mehrfach- und Vielfachzucker (Oligo- und Polysaccharide)

Neben den kurzkettigen Kohlenhydraten gibt es auch langkettige: die Mehrfachzucker mit drei bis zehn Zuckerbausteinen und die Vielfachzucker mit mehr als zehn. Je länger die Ketten, desto weniger süß schmecken die Kohlenhydrate. Ein wichtiger Vielfachzucker ist zum Beispiel Stärke, bei der eine große Anzahl von Zuckerbausteinen aneinandergereiht ist. Weil der Körper diese Polysaccharide erst aufspalten muss, bevor der Zucker als Energiequelle genutzt werden kann, steigt der Blutzuckerspiegel in der Regel langsamer an. Im Gegensatz zur verdaulichen Stärke ist zum Beispiel die Cellulose ein unverdauliches Polysaccharid. Obwohl sie ebenfalls aus Glukose-Bausteinen besteht, kann dieser Vielfachzucker nicht vom Menschen genutzt werden. Als Ballaststoff hat Cellulose aber eine große Bedeutung für die Gesundheit.



Mehrfachzucker
(Polysaccharide)



Was sind eigentlich Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind unverdauliche Anteile pflanzlicher Lebensmittel. Bei den meisten handelt es sich um Vielfachzucker, die jedoch im Verdauungstrakt nicht aufgespalten werden können. Daher dienen sie nicht als Energiequelle, spielen aber wegen ihrer positiven Eigenschaften eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich 30 Gramm Ballaststoffe mit den Mahlzeiten aufzunehmen.

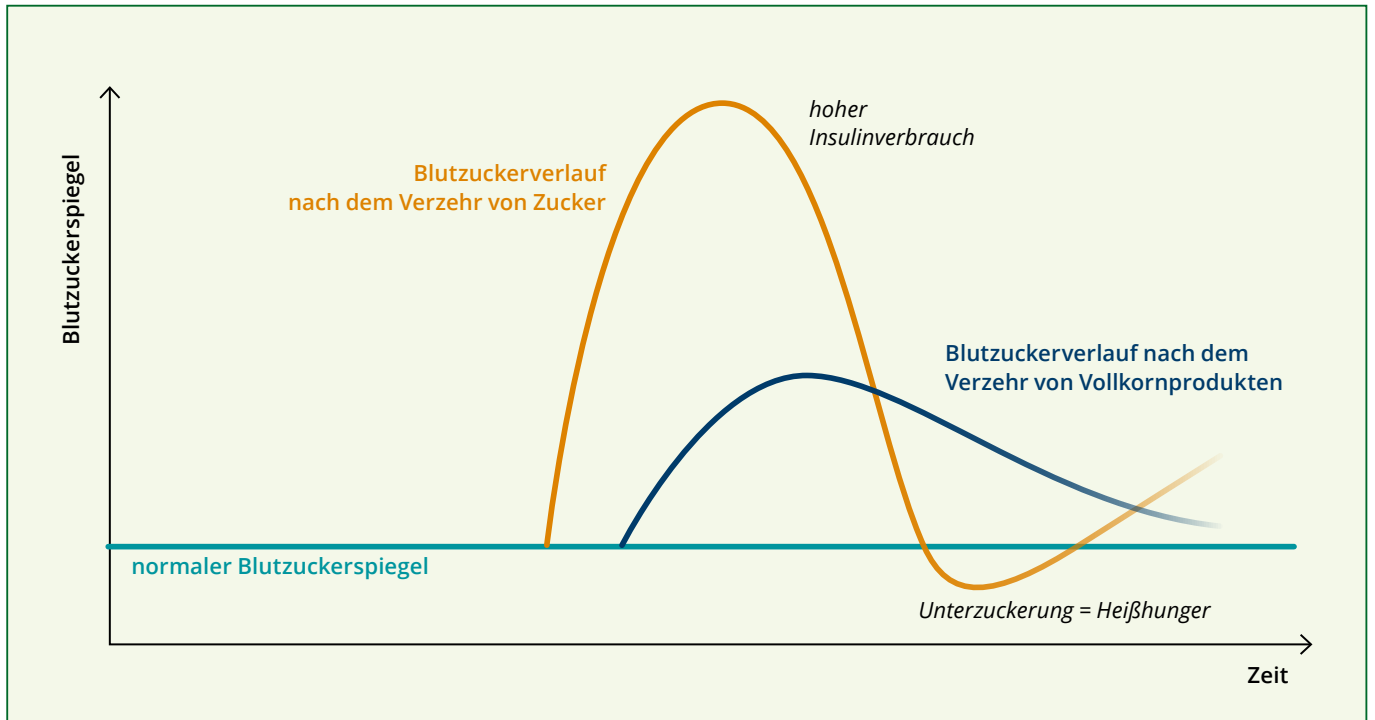
Es gibt lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Unlöslich ist zum Beispiel die schon genannte Cellulose, die in Randschichten von Getreidekörnern sowie in Obst und Gemüse steckt. Sie kann viel Wasser binden und fördert die Verdauung. Zu den löslichen Ballaststoffen gehören zum Beispiel das Pektin in Apfelschalen und Inulin aus Artischocken und Pastinaken. Lösliche Ballaststoffe binden ebenfalls Wasser. Außerdem fördern sie das Wachstum nützlicher Darmbakterien und damit die Darmgesundheit und das Immunsystem. Darüber hinaus haben Ballaststoffe unter anderem folgende Vorteile:

- Sie verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut nach dem Essen.
- Sie bewirken eine längere Sättigung.
- Sie haben cholesterinsenkende Eigenschaften.

Impressum:

Zucker bewusst genießen,
Best.-Nr. 0195/2024
Herausgeberin: Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Redaktion: Susanne Illini (BLE)
Gestaltung: Arnout van Son, Alfter
Text: Melanie Kirk-Mechtel
© Fotos: anaumenko/stock.adobe.com (S. 1
d. Infoblatts); AA+W/stock.adobe.com (S. 2 d.
Infoblatts, li.); Alterfalter/stock.adobe.com (S. 2
d. Infoblatts, m.); hotoSG/stock.adobe.com (S. 2
d. Infoblatts, re.);
Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Zustimmung der BLE gestattet.
2. Auflage © BLE

Schwankungen des Blutzuckerspiegels



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195

www.bzfe.de

Diese Lebensmittel erhöhen den Blutzucker besonders stark

Statt zuckerreicher Obstarten wie Bananen und Weintrauben oder Trockenfrüchten lieber Früchte wie Äpfel, Kirschen, Beeren oder Pflaumen genießen.

Süße Lebensmittel erhöhen den Blutzucker nicht so stark, wenn Sie sie zusammen mit fett- oder eiweißhaltigen Lebensmitteln im Rahmen einer Mahlzeit oder als Nachtisch genießen.

Puren Zucker, Honig oder Sirup sparsam zum Süßen einsetzen, zum Beispiel bei Kaffee oder Tee. Am besten zuckerfreie Getränke wählen.

Besser als püriertes oder flüssiges Obst (Säfte und Smoothies) sind ganze Früchte.



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: tussik/stock.adobe.com (Blut); pixarno/stock.adobe.com (Bonbons); Markus Mainka/stock.adobe.com (Flaschen); innafoto2017/stock.adobe.com (Glas); Mara Zerngaliere/stock.adobe.com (Schale); slawek_zelasko/stock.adobe.com (Honig); übrige: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel © BLE

www.bzfe.de

Die Nährwerttabelle

Erdbeerjoghurt



pro 100 Gramm:



1 Becher (150 g):



Tomatenketchup

pro 100 Gramm:



1 Portion (30 g):



Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 1 Esslöffel	100 ml	%
	(15 ml)**	(15 ml)**	
Energie	467 kJ	70 kJ	<1%
Fett	170 kcal	17 kcal	<1%
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	<0,1 g	<1%
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g	<1%
Kohlenhydrate	23,2 g	3,5 g	1%
- davon Zucker	20,7 g	3,1 g	3%
Eiweiß	1,7 g	0,3 g	<1%
Salz	2,62 g	0,39 g	7%



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: Pixel Embargo/stock.adobe.com (Ketchup-Flasche); Alexey/stock.adobe.com (Ketchup-Schale); übrige: Arnout van Son, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel © BLE

www.bzfe.de



Die Zutatenliste

DE ZUTATEN: 37% Vollkornweizenmehl, 28,5% Reismehl, Zucker, Sonnenblumenöl, Glukosesirup, Maisstärke, Calciumcarbonat, Salz, Zimt, Emulgator (Lecithine), Antioxidationsmittel (stark tocopherolhaltige Extrakte), geröstetes Gerstenmalzextrakt, natürliches Aroma, Farbstoff (Annatto (Norbixin)), Eisen, Niacin, Pantothensäure, Vit. D, Vit. B6, Thiamin (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Folsäure. Kann Milch und Nüsse enthalten.

FR INGRÉDIENTS: Farine de blé complet 37%, farine de riz 28,5%, sucre, huile de tournesol, sirop de glucose, amidon de maïs, carbonate de calcium, sel, cannelle, émulsifiant (lécithines de tournesol), antioxydants (extraits riches en tocophérols), extrait de malt d'orge grillé, arôme naturel, colorant (norbixine), fer, niacine, acide ascorbique, vit. D, vit. B6, thiamine (B1), riboflavine (B2), acide folique. Peut contenir du lait et des fruits à coque.

Die Prozentangaben zum Vollkornanteil beziehen sich laut Lebensmittelinformationsverordnung auf die Einsatzmenge vor dem Backen und sind bezogen auf das Gesamtprodukt. Füllhöhenabweichungen sind transportbedingt. Des différences de volume peuvent être dues au transport. Für 100g CINI MINIS wurden vor dem Backen 37g Vollkorngetreide eingesetzt. Nous utilisons 37g de céréales complètes pour produire 100g de CINI MINIS.



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | Foto: Arnout van Son, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel © BLE

www.bzfe.de

Die Nährwerttabelle auf der Verpackung



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | Fotos: Arnout van Son, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel © BLE

www.bzfe.de



Zuckerfrei, zuckerarm, ohne Zuckerzusatz und zuckerreduziert am Beispiel einer Ein-Liter-Flasche Orangenlimonade



Definition:
max. 0,5 g Zucker
pro 100 ml



Definition:
max. 2,5 g pro 100 ml



Definition:
Ohne Zusatz von Zucker und anderen süßenden Zutaten, aber mit natürlichem Zucker, zum Beispiel aus Fruchtsaft oder Fruchtmark



Definition:
mindestens 30 Prozent weniger als bei vergleichbaren Produkten



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Foto: Givaga/stock.adobe.com; übrige: Arnout van Son, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel © BLE

www.bzfe.de

Vorsicht bei diesen Werbeaussagen!



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Foto: LVDESIGN/stock.adobe.com, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de



Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln

(Zuckergehalt pro 100 Gramm, Von/bis-Werte)



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: womue/stock.adobe.com (Schale); Sasajo/stock.adobe.com (Eimer); Bernd Schmidt/stock.adobe.com (Rote Bete); euthymia/stock.adobe.com (Konserven); ksenia32/stock.adobe.com (Tortellini); pogonici/stock.adobe.com (Pastasauce), Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

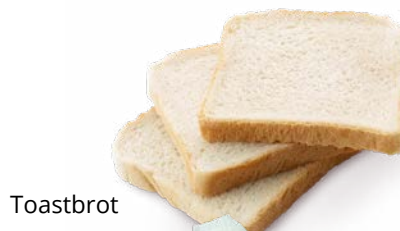
www.bzfe.de

Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln

(Zuckergehalt pro 100 Gramm, Von/bis-Werte)



Frikadellen
(Kühlregal)



Toastbrot



Würzquark
(Kühlregal)



Knäckebrot



Fleischersatz-
produkte
(Kühlregal)



Knabber-
gebäck



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: ohne Titel/stock.adobe.com (Frikadellen); baibaz/stock.adobe.com (Quark); rdnzl/stock.adobe.com (Würstchen); JFsPic/stock.adobe.com (Salzgebäck); übrige: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de



Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln

(Zuckergehalt pro 100 Gramm, Von/bis-Werte)



Zwieback



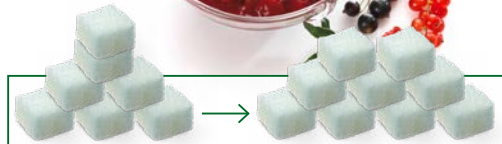
Müsli



Obstsalat
(Konserve)



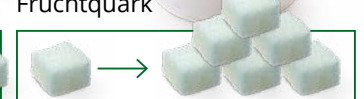
Obstgrütze
(Kühlregal)



Trocken-
früchte



Fruchtquark

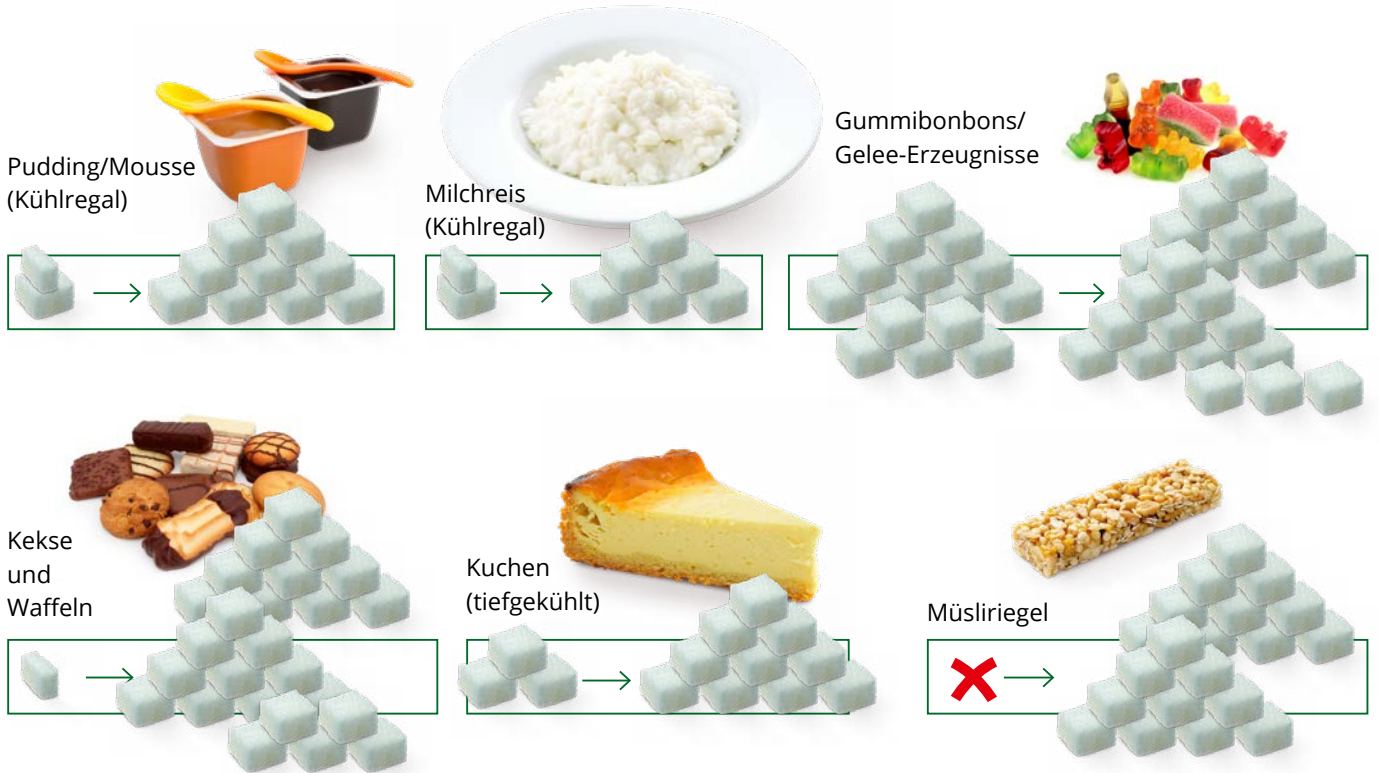


© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: Rokfeler/stock.adobe.com (Zwieback); tunedin/stock.adobe.com (Grütze); übrige: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de

Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln

(Zuckergehalt pro 100 Gramm, Von/bis-Werte)



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: womue/stock.adobe.com (Pudding); Hayati Kayhan/stock.adobe.com (Weingummi); Brad Pict/stock.adobe.com (Kekse); Mister G.C./stock.adobe.com (Kuchen); übrige: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

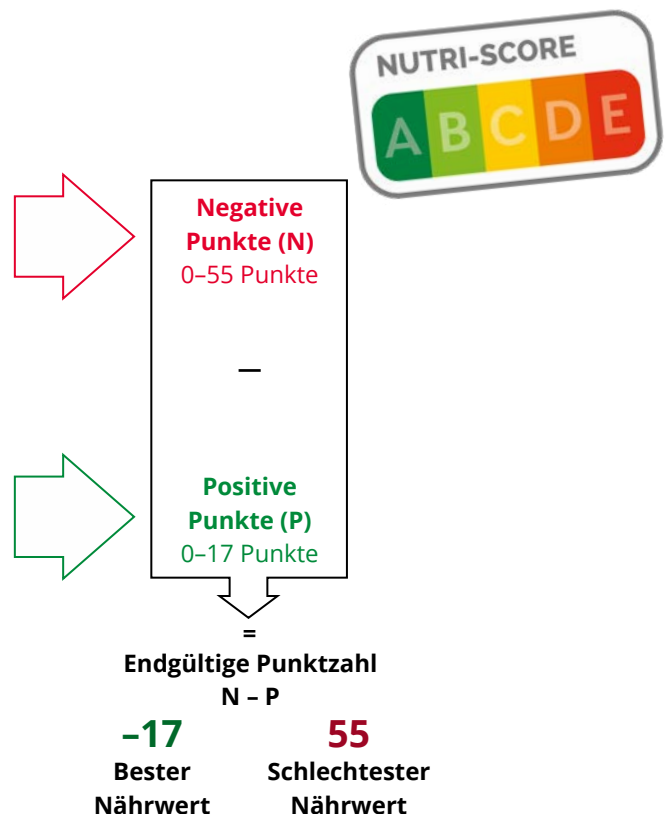
www.bzfe.de



Berechnung der Punktzahl beim Nutri-Score (allgemeiner Fall)

Komponente/100 g	Punkte
Energie (kJ)	0-10
Zucker (g)	0-15
gesättigte Fettsäuren (g)	0-10
Salz (g)	0-20
Komponente/100 g	Punkte
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Schalenfrüchte, Raps-, Walnuss- und Olivenöl (%)	0-5
Ballaststoffe (g)	0-5
Eiweiß* (g)	0-7

* Die Mitberücksichtigung von Eiweiß hängt von der Anzahl der N-Punkte und der Menge des im Erzeugnis enthaltenen Obstes und Gemüses ab.



© Abbildung nach „Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score 2022“, publiziert auf nutri-score.de
Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195

www.bzfe.de

Naschen ist erlaubt

1 Portion ist zum Beispiel:



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | Fotos: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de



Naschen ist erlaubt

1 Portion ist zum Beispiel:



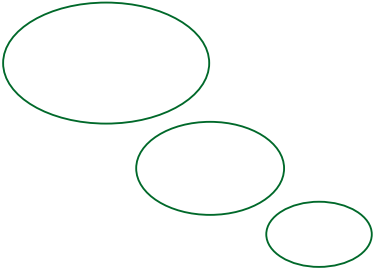
© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | Fotos: Klaus Arras, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de

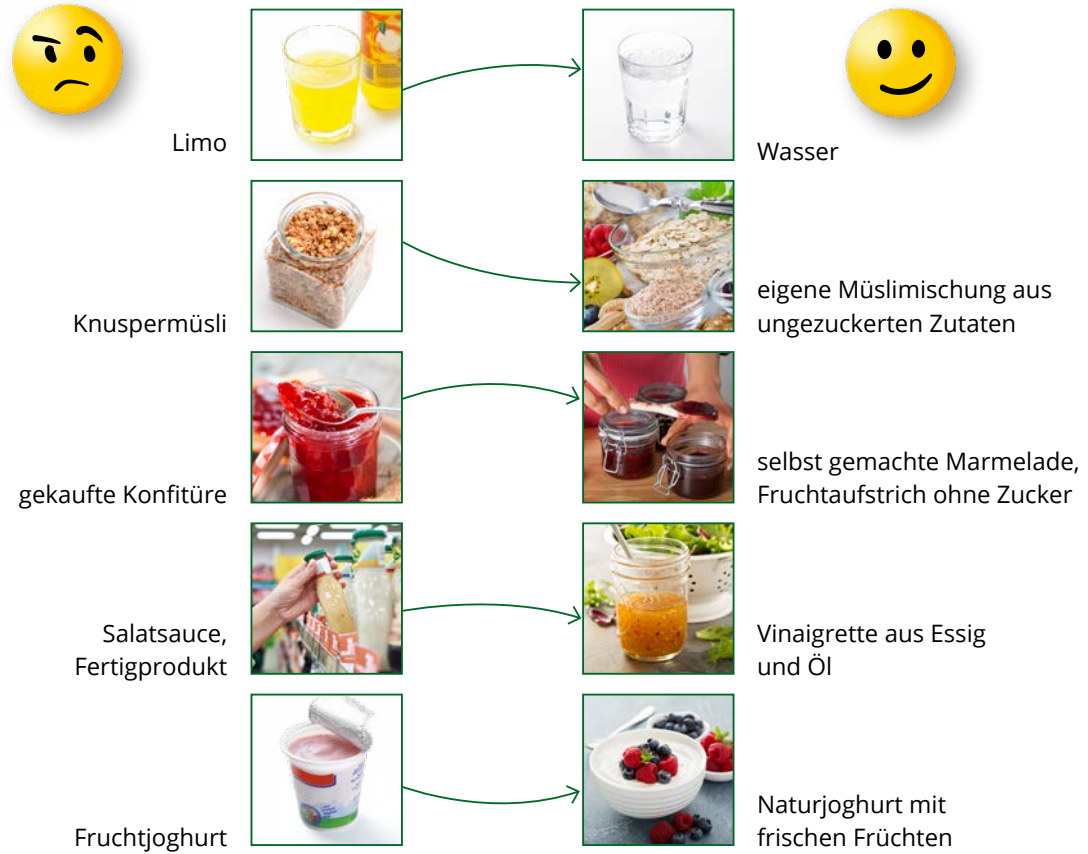
Innehalten



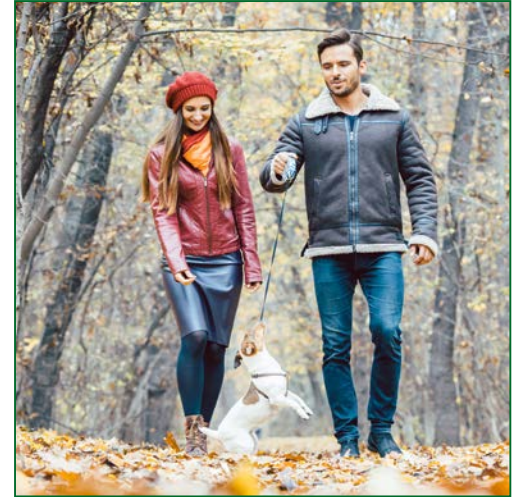
Warum habe ich jetzt gerade **Lust** auf etwas Süßes?
Was **fehlt** mir?
Was brauche ich **wirklich**?



Alternativen zu zuckerreichen Lebensmitteln



Was könnte ich tun, statt zu naschen?

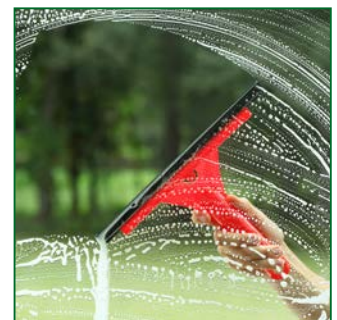


© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: contrastwerkstatt/stock.adobe.com (Frau); alexmat46/stock.adobe.com (Tee); Victoria/stock.adobe.com (Wolle); Kadmy/stock.adobe.com (Mann); Kzenon/stock.adobe.com (Paar), Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de



Was könnte ich tun, statt zu naschen?



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos: luismolineri/stock.adobe.com (Buch); Leika production/stock.adobe.com (Garten); Robert Kneschke/stock.adobe.com (Yoga); puhhha/stock.adobe.com (Massage); Photographee.eu/stock.adobe.com (Fenster), Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mechtel, © BLE

www.bzfe.de

Kohlenhydrate und ihre Zusammensetzung

Einfachzucker (Monosaccharide)



Glukose
(Traubenzucker)



Fruktose
(Fruchtzucker)

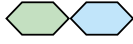


Galaktose
(Schleimzucker)

Zweifachzucker (Disaccharide)



Saccharose
(Haushaltszucker)

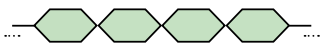


Laktose
(Milchzucker)



Maltose
(Malzzucker)

Mehrfachzucker (Polysaccharide)



Stärke



Cellulose





Blutzucker- Management

Name

Datum

Wie stark verschiedene Lebensmittel, Speisen und Getränke den Blutzucker erhöhen, hängt nicht nur von ihrem Zucker- bzw. Kohlenhydratgehalt ab. Auch die Zubereitungsweise, die Kombination mit anderen Nährstoffen sowie der Mahlzeitenrhythmus bestimmen, wie schnell der Zucker ins Blut gelangt.

Art	Erhöht Blutzucker stark	Bessere Alternative
Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none">• viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt• kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten/Snacks• Süßigkeiten wie Bonbons, Kaugummi• Abendessen kurz vor dem Schlafengehen	<ul style="list-style-type: none">• 3 (bis 5) Mahlzeiten pro Tag in gleichmäßigen Abständen• möglichst keine oder nur wenige kohlenhydrathaltige Snacks und Süßigkeiten essen• Abendessen ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydrate pur: Brot mit Marmelade, Nudeln mit Tomatensoße, Kartoffelpüree mit Möhren	<ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydrate mit Fetten und Eiweißen kombinieren:<ul style="list-style-type: none">• Brot mit Butter, Käse und Radieschen, Paprika oder Tomaten• Nudeln mit Fleisch und Käse; Fisch mit Gemüse und Reis• Obst mit Joghurt oder Nüssen
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• flüssig, weich gekocht, püriert (z. B. Smoothie)• Instant-Produkte (z. B. Kartoffelpüree, Babybrei)	<ul style="list-style-type: none">• bissfest gegart, mit Stücken• Nudeln und Gemüse „al dente“ gegart
Getränke	<ul style="list-style-type: none">• Saft, Schorle, Milchkaffee, Kaffee mit Zucker, Tee mit Honig• Bier, süßer Wein	<ul style="list-style-type: none">• Getränke ohne Zucker, z. B. Wasser, Tee, Kaffee pur
Brot	<ul style="list-style-type: none">• Weißes Brot, weiße Brötchen, Körnerbrötchen• Laugengebäck	<ul style="list-style-type: none">• Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
Obst	<ul style="list-style-type: none">• Banane, Weintrauben• Trockenfrüchte wie Rosinen, Feigen, Datteln	<ul style="list-style-type: none">• Beerenobst (frisch oder tiefgekühlt), Apfel, Birne, Kirschen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">• gesüßter Joghurt und andere gesüßte Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">• Milch und Milchprodukte natur oder mit Kräutern oder frischem Obst, ohne Zuckerzusatz• Sauermilchprodukte• Milch und Milchprodukte in üblichen Portionsgrößen und in Kombination mit ballaststoffreicheren Lebensmitteln

Quelle: Ruth Rieckmann



Zuckergehalte in Lebensmitteln schätzen

Name

Datum

Schätzen Sie, wie viele Zuckerwürfel in folgenden süßen und herzhaften Lebensmitteln stecken.

Ein Zuckerwürfel entspricht drei Gramm Zucker.



Eine kleine Hilfe zum Vergleich: In einem Glas Cola (250 ml) stecken 8 Zuckerwürfel (24 g Zucker*), in einer Portion Ketchup (30 g) 2 Zuckerwürfel (rund 7 g Zucker).

1 Glas Cola



1 Portion
Tomatenketchup



1 Glas Pastasauce



1 Stück Kuchen



1 Glas eingelegte
Maiskölbchen



1 Portion gemischte
Gemüsechips



1 Portion Müsli



1 Portion
Fruchtquark



1 Portion
Krautsalat



1 Dose
Suppe



*Mittelwerte aus „Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz“, Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel – 2016.



Zutatenlisten bewerten

Name

Datum

Schauen Sie sich die Zutatenlisten an und unterstreichen Sie Zucker und süßende Zutaten. Schätzen Sie ein, ob es sich jeweils um ein eher zuckerarmes oder um ein zuckerreiches Lebensmittel handelt. Durch Ankreuzen der Zuckerwürfel können Sie Ihre Einschätzung abstufen (von 1 = wenig bis 5 = viel)

1

Karotten, Wasser, Zucker, Branntweinessig, Speisesalz, Säuerungsmittel Citronensäure, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure.



2

ROGGENvollkornmehl, GERSTENmalzmehl (5 %), Speisesalz.



3

Trinkwasser, Rapsöl, 16 % Zwiebeln, 11 % Äpfel, 5 % Erbsenproteinisolat, Alpha-Dextrin, Stärke, Kochsalz, natürliches Aroma, Inulin, Glucosesirup, Gewürze, Erbsenfasern, Verdickungsmittel: Methylcellulose, Zucker, Emulgator: Lecithin, Karamell, Farbstoffe: Eisenoxide.



4

Tomatenmark, Zucker, Branntweinessig, Zwiebeln, Paprika, Wasser, Tomatenwürfel, modifizierte Stärke, Melasse, Apfelsaftkonzentrat, Salz, Karamellzuckersirup, Knoblauch, Bourbon Whisky, Raucharoma, südamerikanischer Pfeffer, geräucherter Pfeffer, Brat-zwiebelextrakt, Gewürz.



5

WEIZENMEHL, Zucker, BUTTER (9,8 %), Oligofruktose, Invertzuckersirup, Maismehl, HÜHNERVOLLEIPULVER, Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Diphosphate; MOLKENERZEUGNIS, Salz, Emulgator: Lecithine; Säuerungsmittel: Citronensäure; Aromen (MILCH).



6

65 % rehydriertes SOJA- und WEIZENPROTEIN, Cornflakes (Mais, Zucker, Speisesalz, GERSTENMALZ-EXTRAKT), Sonnenblumenöl, Wasser, WEIZENSTÄRKE, Essig, Verdickungsmittel (Methylcellulose), WEIZENMEHL, natürliche Aromen, Meersalz, Kräuter und Gewürze, Kartoffelfasern, Salz, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Maisstärke, Maltodextrin, Eisen(II) Gluconat, Vitamin B12.



7

Kartoffeln 88 %, Zwiebeln 4 %, Stärke, Speisesalz, Dextrose, Gewürze, Hühnervolleipulver, Zitronensaft, Rapsöl 0,5 %.*
**aus Bodenhaltung*



8

50 % Früchte (Sauerkirschen, schwarze Johannisbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren), Wasser, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, modifizierte Stärke, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl und Xanthan, Säuerungsmittel Zitronensäure.



9

Rotkohl, Wasser, Apfelmark (13 %), Apfelstücke (7,3 %), Zucker, Rapsöl, Weinessig, Stärke, Salz, Gewürze.



10

Rote Bete 62 %, Wasser, Zucker, Branntweinessig, Zwiebeln 2 %, Speisesalz.



11

Gemüse 90 % (Erbsen, Karotten, Blumenkohl, Mais), Butter 6 %, Zucker, Speisesalz, Stärke, Petersilie.



12

Tomatenpüree, Hartweizengrieß, Wasser, gegrillte Paprika 7,5 %, Rapsöl, Vollmilch, gegrillte Auberginen 3,8 %, gegrillte Zucchini 3,8 %, Eier, Stärke, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano, Thymian, Rosmarin, Majoran, Bohnenkraut, Kerbel, Liebstöckel), Edamer 1,9 %, Emmentaler 1,9 %, Sahne, Weizenmehl, Knoblauch, Hartkäse, Spinat 0,8 %, Speisesalz, Pecorino (Hartkäse aus Schafsmilch), Zucker, Weizenstärke, Gewürze, Weizenprotein.





Namen für Zucker und süßende Zutaten von A bis Z

Name

Datum

Schauen Sie doch zu Hause mal auf den Zutatenlisten von Lebensmitteln nach, die Sie regelmäßig essen: Welche der vielen Namen für Zucker und süßende Zutaten finden Sie dort?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Agavendicksaft | <input type="checkbox"/> Karamellzuckersirup |
| <input type="checkbox"/> Apfelsüße | <input type="checkbox"/> Konzentrierte Fruchtsäfte |
| <input type="checkbox"/> Dattelpulver | <input type="checkbox"/> Laktose |
| <input type="checkbox"/> Dextrin | <input type="checkbox"/> Magermilchpulver |
| <input type="checkbox"/> Dextrose | <input type="checkbox"/> Maltodextrin |
| <input type="checkbox"/> Dicksaft | <input type="checkbox"/> Maltose |
| <input type="checkbox"/> Fruchtextrakt | <input type="checkbox"/> Malzextrakt |
| <input type="checkbox"/> Fruchtsaftkonzentrat | <input type="checkbox"/> Malzzucker |
| <input type="checkbox"/> Fruchtsüße | <input type="checkbox"/> Milchzucker |
| <input type="checkbox"/> Fruchtzucker | <input type="checkbox"/> Molkenenerzeugnis |
| <input type="checkbox"/> Fruktose | <input type="checkbox"/> Molkenpulver |
| <input type="checkbox"/> Fruktose-Glukose-Sirup | <input type="checkbox"/> Oligofruktose |
| <input type="checkbox"/> Fruktosesirup | <input type="checkbox"/> Polydextrose |
| <input type="checkbox"/> Gerstenmalz | <input type="checkbox"/> Raffinadezucker |
| <input type="checkbox"/> Gerstenmalzextrakt | <input type="checkbox"/> Raffinose |
| <input type="checkbox"/> getrocknete Früchte | <input type="checkbox"/> Rohrohrzucker |
| <input type="checkbox"/> gezuckerte Kondensmilch | <input type="checkbox"/> Saccharose |
| <input type="checkbox"/> Glukose | <input type="checkbox"/> Stärkesirup |
| <input type="checkbox"/> Glukose-Fruktose-Sirup | <input type="checkbox"/> Süßmolkenpulver |
| <input type="checkbox"/> Glukosesirup | <input type="checkbox"/> Traubenfruchtsüße |
| <input type="checkbox"/> Honig | <input type="checkbox"/> Traubenzucker |
| <input type="checkbox"/> Inulin | <input type="checkbox"/> Vanillinzucker |
| <input type="checkbox"/> Invertzucker | <input type="checkbox"/> Vollmilchpulver |
| <input type="checkbox"/> Invertzuckercreme | <input type="checkbox"/> Weizendextrin |
| <input type="checkbox"/> Joghurtpulver | <input type="checkbox"/> Zucker |
| <input type="checkbox"/> Karamellsirup | <input type="checkbox"/> Zuckerrübensirup |

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Zucker in süßen Lebensmitteln

Name

Datum

Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, hat die Nährwertprofile zahlreicher verarbeiteter Produkte aus dem Lebensmitteleinzelhandel in Berichten zusammengestellt. Dabei konnten die Forscher zeigen, dass die Spannbreiten beim Zuckergehalt auch bei Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe zum Teil sehr groß sind.

Zuckergehalte (in Gramm) pro 100 Gramm verzehrfertigem Lebensmittel

Lebensmittel	minimal	maximal
Limonaden ²	7	11
Cola ²	8	11
Energy Drinks ²	10	11
Fruchtschorlen ²	6	8
Fruchtsaftgetränke ²	2	10
Milchmischgetränke mit Kaffeegeschmack ²	4	11
Trinkjoghurt Vanille ²	11	14
Frucht- und Nussmüsli ²	1	32
Knuspermüsli mit Früchten und/oder Nüssen ²	10	24
Schokomüsli ²	3	30
Cornflakes ²	0	35
Fruchtjoghurt ²	7	18
Fruchtquark ²	10	17
Obstkonserven mit Zuckerzusatz ¹	7	66
Fruchtmus, Obstsalat, Grütze (Konserven) ¹	8	25
Trockenfrüchte ¹	14	79
Kuchen, tiefgefroren ¹	10	38
Kuchen, haltbar ¹	20	43
Teilchen, tiefgefroren ¹	5	27
Teilchen, haltbar ¹	8	44
Pudding, Creme, Mousse (Kühlregal) ¹	4	30
Wackelpudding (Kühlregal) ¹	8	19
Konfitüre, Marmelade ¹	24	64
Fruchtaufstriche, Mus ¹	21	46
Nuss-Nougat-/Schoko-/Milchcreme ¹	31	59
Schokolade ¹	2	72
Pralinen ¹	31	73
Kekse und Waffeln ¹	1	76
Zwieback ¹	1	51
Gummibonbons, Gelee-Erzeugnisse ¹	44	69
Speiseeis ¹	0	91
Gekühlte „Milch-Snacks“ ¹	29	45
Müsli-, Frucht- und Nussriegel ¹	0	61

Alle Werte sind auf ganze Zahlen gerundet. Bei einem Wert von Null liegt der Zuckergehalt dementsprechend unter 0,5 Gramm pro 100 Gramm.

1 „Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz“, 2016

2 Produktmonitoring 2019 – Ergebnisbericht, Version 2.0, Juni 2020“

Quellen: Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Die Beispiele machen deutlich: Auch bei süßen Lebensmitteln lohnt sich der Blick auf das Etikett. So können Sie die Zuckergehalte vergleichen und die weniger stark gesüßten Produkte auswählen.



Zucker in herzhaften Lebensmitteln

Name

Datum

Auch in herzhaften Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Saucen oder Feinkostsalaten versteckt sich oft eine große Menge Zucker. Diesen schmecken wir jedoch nicht, zum Beispiel weil den Produkten gleichzeitig Säure zugesetzt wurde. Je nach Hersteller können die Zuckergehalte in ähnlichen Lebensmitteln sehr unterschiedlich sein. Wenn Sie es genauer wissen wollen, werfen Sie einen Blick auf die Nährwerttabelle auf der Verpackung.

Zuckergehalte (in Gramm) pro 100 Gramm verzehrfertigem Lebensmittel

Lebensmittel	minimal	maximal
Toastbrot, Sandwichbrot	1	11
Roggen-, Weizenbrot	1	15
Knäckebrot	0	16
Fleisch-/Wurstsalate	1	9
Hacksteak, Frikadelle, Hamburger (gekühlt)	0*	13
Wurst-/Würstchengerichte (gekühlt)	1	13
Hähnchen-Nuggets (tiefgekühlt)	0*	8
Fertiggerichte Gulasch / Ragout / Geschnitzeltes / Frikassee (konserviert)	1	8
Pikante vegetarische Brotaufstriche (gekühlt)	1	8
Pikante vegetarische Brotaufstriche (konserviert)	0*	63
Würzquark (gekühlt)	3	6
Nudelsalat (gekühlt)	0*	8
Kartoffelsalat (gekühlt)	2	7
Gefüllte Teigwaren (gekühlt)	0*	14
Nudelgerichte (konserviert)	1	13
Antipasti aus Gemüse, inkl. Oliven (gekühlt)	0*	13
Gemüse/Rohkostsalate (gekühlt)	0*	15
Essigkonserven	0	17
Tomaten (Konserve)	3	7
Bohnen (Konserve)	0	6
Suppen (Konserve)	0*	7
Instantsuppen	0	6
Mayonnaise/Remoulade (konserviert)	0	11
Ketchup (konserviert)	5	38
Würzsoßen (konserviert)	0	55
Pastasoßen/Fixsoßen (konserviert)	0	19
Salatsoßen (konserviert)	1	17
Fleischersatzprodukte (gekühlt)	0	13
Vegetarische Bratlinge/Burger (gekühlt)	1	4
Kartoffelchips, -sticks	0*	11
Gemüsechips	11	39
Knabbergebäck (Cracker, Salzstangen)	0	11
Erdnussflips	1	7

*Zuckergehalt unter 0,5 Gramm pro 100 Gramm (Werte abgerundet)

Quelle: „Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz“, Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel – 2016.



Ziele formulieren mit der SMART Formel

Name	Datum
------	-------

Die SMART-Formel hilft dabei, klare Ziele zu formulieren. Das funktioniert zum Beispiel auch, wenn Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren möchten. Je konkreter Sie Ihr Ziel beschreiben, desto motivierter sind Sie, es auch konsequent zu verfolgen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

S spezifisch	M messbar	A attraktiv	R realistisch	T terminiert
Schreiben Sie Ihr Ziel möglichst präzise auf. Je genauer Sie es beschreiben, desto besser können Sie später beurteilen, ob Sie es erreicht haben.	Legen Sie eine messbare Größe für Ihr Ziel fest. Das kann z. B. eine Gewichts- oder Mengenangabe sein oder eine Zahl, an wie vielen Tagen pro Woche Sie etwas umsetzen möchten.	Ihr Ziel sollte attraktiv für Sie sein. Nur wenn es für Sie stimmig ist und sich gut anfühlt, werden Sie alles daransetzen, es zu erreichen!	Stecken Sie Ihr Ziel nicht zu hoch, um Frust zu vermeiden. Je besser das Ziel für Sie erreichbar ist, desto eher bleiben Sie motiviert am Ball.	Wann möchten Sie mit der Umsetzung beginnen und bis zu welchem Termin möchten Sie Ihr Ziel erreicht haben?
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
Beispiel: <i>Ich werde meinen Zuckerkonsum reduzieren, indem ich kein stark gezuckertes Müsli mehr zum Frühstück esse.</i>	Beispiel: <i>An fünf Tagen in der Woche kommen nur noch Produkte mit höchstens 8 g zugesetztem Zucker pro 100 g auf den Tisch.</i>	Beispiel: <i>Wenn ich weniger Zucker esse, habe ich meinen Süßhunger besser im Griff und fühle mich fitter.</i>	Beispiel: <i>An zwei Tagen in der Woche gönne ich mir gezuckerte Cerealien. So fällt es mir leichter.</i>	Beispiel: <i>Ich starte spätestens am kommenden Montag.</i>

Hier können Sie Ihr Ziel noch einmal als ganzen Satz aufschreiben:



Dem Süßhunger auf der Spur

Name

Datum



Warum essen Sie Süßigkeiten?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Weil ich Hunger habe. | <input type="checkbox"/> Weil ich Appetit darauf habe. |
| <input type="checkbox"/> Weil ich traurig/einsam bin. | <input type="checkbox"/> Weil mir langweilig ist. |
| <input type="checkbox"/> Weil ich müde bin. | <input type="checkbox"/> Weil ich ärgerlich/frustriert bin. |
| <input type="checkbox"/> Weil ich mich gestresst fühle. | <input type="checkbox"/> Weil es mir guttut. |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: | |

Wie häufig essen Sie Süßigkeiten?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mehrmals täglich | <input type="checkbox"/> 1- bis 2-mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> seltener |
| <input type="checkbox"/> 3- bis 5-mal | <input type="checkbox"/> unterschiedlich |

Welche Süßigkeiten mögen Sie am liebsten?

Was könnten Sie tun, statt Süßigkeiten zu essen?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Spaziergehen | <input type="checkbox"/> Stricken / Häkeln / Handarbeiten |
| <input type="checkbox"/> Lesen | <input type="checkbox"/> Massage / Wellness |
| <input type="checkbox"/> Rasenmähen | <input type="checkbox"/> Gartenarbeit |
| <input type="checkbox"/> Fensterputzen | <input type="checkbox"/> mit einem/einer Freund*in telefonieren |
| <input type="checkbox"/> Teetrinken | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: | |



Süßigkeiten einteilen und bewusst genießen

Name

Datum

Wenn Sie eine Schatzkiste mit Ihrer Wochenration Süßigkeiten befüllen würden, was käme hinein? Schauen Sie auf dem Arbeitsblatt „Portionsgrößen für süße Extras“ nach, welche Menge eine Portion ist, und schreiben oder zeichnen Sie zum Beispiel „ein Riegel Schokolade“ oder „ein Wassereis“ – was Sie am liebsten mögen – für jeden Tag der Woche auf.





Portionsgrößen für süße Extras

Name

Datum

Diese Portionen süßer Extras liefern jeweils etwa 100 Kilokalorien:



3 Butterkekse



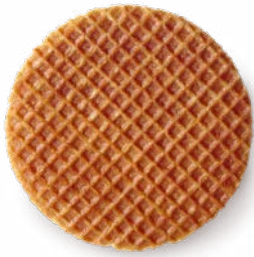
1 Müsliriegel



1 dünne Scheibe
Marmorkuchen



15 Gummibärchen



1 Honigwaffel



1 Doppelkeks



2 Pralinen



1 Schokoriegel



1 Kugel Eis



1 Riegel Schokolade



½ Stück Obstkuchen



½ Rosinenbrötchen

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

0195/2024

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

Redaktion

Susanne Illini (Dipl. Oecotrophologin), BLE
Vera Larisch (B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften), BLE

Bilder

Titel: © Antonioguillem/stock.adobe.com
Übrige: siehe jeweilige Fußzeilen/Impressen

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte

Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieses Heftes liegen ausschließlich bei der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

2. Auflage 2024

© BLE



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.