



ZUCKER
WER MEHR WEIß,
IS(S)T KLAR IM VORTEIL.

GUT GEMACHT!

WIR ALLE ESSEN GERNE SÜß - ABER AB WANN IST ES ZU VIEL UND WARUM?

Was ist Zucker eigentlich genau und ist Zucker gleich Zucker? Wie lässt sich Zucker am besten einsparen, ohne verzichten zu müssen?

Das Wichtigste, was man über Zucker wissen muss, und ein paar einfache Tipps für den Alltag, um von ein bisschen weniger mehr zu haben.



DEM ZUCKER AUF DER SPUR

Glukose, Laktose, Saccharose – es gibt viele verschiedene Arten von Zucker. Einige sind von Natur aus in Nahrungsmitteln enthalten, wie zum Beispiel Milchzucker (Laktose) in Milch oder Fruchtzucker (Fruktose) in Obst. Andere Zuckerarten können Lebensmitteln hinzugefügt werden, zum Beispiel in Form von Haushaltszucker oder Sirup. Alle Zuckerarten, ganz gleich ob von Natur aus in Lebensmitteln vorkommend oder hinzugefügt, bestehen aus den gleichen Bausteinen – entweder handelt es sich um einzelne Zuckermoleküle (sogenannte Monosaccharide wie Glukose, Fruktose und Galaktose) oder es sind zwei zusammengesetzte Zuckermoleküle (Disaccharide wie Saccharose, Laktose und Maltose).

Unserem Körper ist es egal, ob ein Zucker von Natur aus in einem Lebensmittel enthalten ist oder hinzugefügt wurde. Alle aufgenommenen Zuckerarten werden im Körper auf ähnliche Weise verstoffwechselt und liefern die gleiche Menge an Kalorien: 1 Gramm Zucker = 4 Kalorien. Entscheidend für die Zucker- und Kalorienaufnahme ist also der Gesamtzuckergehalt eines Lebensmittels.

Wie viel Zucker steckt also drin? Schon ein Blick auf die Nährwertabelle liefert die gewünschte Information, sowohl über den von Natur aus enthaltenen Zucker als auch über den hinzugefügten Zucker:

NÄHRWERTANGABEN

JE 100 G

Brennwert	1344 kJ 320 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g 1,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	60,1 g 26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

„KOHLENHYDRATE, DAVON ZUCKER“ GIBT AN, WIE VIEL ZUCKER PRO 100 MILLILITER ODER PRO 100 GRAMM ENHALTEN IST. SO LASSEN SICH PRODUKTE AUCH GANZ LEICHT VERGLEICHEN.



WIE VIEL ZUCKER STECKT IN ...?

	Mandeldrink Ohne Zucker ¹	Sojadrink Original ¹	Kuhmilch (fettarm) ²	Sojadrink Schokolade ¹
Zucker g/200 ml	0	5	9.6	15.2
Energie kcal/200 ml	26	78	96	122
gesättigte Fettsäuren g/200 ml	0.2	0.6	1.2	0.8

KNUSPERMÜSLI MIT JOGHURT

- 60 g Knuspermüsli
- 150 g Naturjoghurt

19,2 g Gesamtzucker



HAFERFLOCKEN MIT SOJA-JOGHURT- ALTERNATIVE NATUR OHNE ZUCKER UND OBST

- 60 g Haferflocken
- 150 g Soja-Joghurtalternative
Natur ohne Zucker
- ½ Apfel (65 g)

7 g Gesamtzucker



SÜßUNGSMITTEL

Neben Zucker gibt es für den süßen Geschmack noch Süßstoffe und sogenannte Zuckeraustauschstoffe. Sie werden auch als Süßungsmittel (engl. Sweeteners) bezeichnet. Beide haben im Gegensatz zu Zucker keinen Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel. Süßstoffe liefern keine Kalorien, Zuckeraustauschstoffe weniger Kalorien als Zucker. Während Süßstoffe künstlich hergestellt werden, kommen Zuckeraustauschstoffe natürlich vor.

ZUCKER – DIE MENGE MACHT'S

Wie viel Zucker bzw. wie wenig Zucker wir täglich essen sollten, ist individuell verschieden. Es kommt auf Alter, Größe, Gewicht und weitere Faktoren an, denn entscheidend ist, wie viel Energie man verbraucht. Liegt der Energiebedarf höher, zum Beispiel bei Sportlern, darf es auch etwas mehr Zucker sein, liegt er darunter, weniger.

Nehmen wir als Beispiel einen Menschen mit einem Kalorienbedarf von 2.000 kcal pro Tag. Nach der Guideline Daily Amount (GDA), also der Richtlinie für den täglichen Bedarf, ist in diesem Fall als Referenzmenge 90 Gramm Gesamtzucker vorgesehen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 50 Gramm freien Zucker aufzunehmen, hier ist jedoch der Zucker aus Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukten nicht enthalten (siehe Infokasten nächste Seite). Der Empfehlung der WHO schließen sich auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie weitere Fachgesellschaften an.³

Denn man ist sich einig: Die Zuckerbilanz im Blick zu haben ist wichtig. Zu viel Zucker begünstigt nicht nur die Entstehung von Karies, sondern auch die von Übergewicht und somit Erkrankungen, die mit Übergewicht im Zusammenhang stehen, wie Diabetes mellitus Typ 2.

1. Alpro GmbH
2. Souci Fachmann Kraut Datenbank

3. Ernst JB, Arens-Azevêdo U, Bitzer B, Bösy-Westphal A, de Zwaan M, Egert S, Fritsche A, Gerlach S, Hauner H, Heseker H, Koletzko B, Müller-Wieland D, Schulze M, Virmani K, Watzl B, Buyken AE für Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Quantitative Empfehlung zur Zuckeraufnahme in Deutschland. Bonn, 2018

FREIER ZUCKER VS. GESAMTZUCKER

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen für die Zuckerzufuhr. Häufig bezieht man sich auf den „freien Zucker“, damit ist Zucker gemeint, den Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen, sowie Zucker, der in Honig, Sirup und Fruchtsaft von Natur aus enthalten ist.⁴ Zucker, der beispielsweise von Natur aus in Obst und Gemüse sowie in Milch und Milchprodukten enthalten ist, ist in dieser Definition nicht eingeschlossen. Im Körper wird Zucker – unabhängig von der Herkunft – gleich verarbeitet und liefert auch gleich viel Kalorien.

Ohne Zuckerzusatz

Produkte ohne Zuckerzusatz, enthalten ausschließlich den von Natur aus vorkommenden Zucker

Ohne Zucker

Produkte ganz Ohne Zucker
< 0,5 g Zucker/100 g oder 100 ml

Zuckerarm

Produkte mit wenig Zucker
< 2,5 g Zucker (/100 ml) oder < 5 g Zucker (/100 g)

DER NUTRI-SCORE

Der Nutri-Score bewertet Lebensmittel anhand einer fünfstufigen Farbskala – von einem grünen A bis hin zu einem roten E. Für die Berechnung werden günstige und ungünstige Nährwertelemente gegeneinander aufgewogen. Ungünstig sind hohe Gehalte an Energie, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz. Günstig sind Obst, Gemüse, Nüsse, Ballaststoffe und Protein. Ein hoher Zuckergehalt führt zu einem schlechteren Nutri-Score, dennoch bedeutet ein A oder B nicht automatisch, dass ein Produkt komplett zuckerfrei ist.



SPAR AM ZUCKER, NICHT AM SPAB!

Bei den Empfehlungen zur maximalen Zuckerzufuhr geht es zwar nicht darum, jeden Tag das Limit auszureizen, aber es geht auch nicht darum, völlig zu verzichten. Kleine Schritte in die richtige Richtung können schon viel bewirken.

Ein bisschen weniger Zucker, und wir haben schon sehr viel gut gemacht!

7 ZUCKER-SPAR-TIPPS

- 1. Langsam anfangen.** Nicht von heute auf morgen alles ändern, sondern erst mal bei einer Mahlzeit anfangen und diese etwas zuckerärmer gestalten, zum Beispiel das Frühstück.
- 2. Swap it!** Nicht weglassen und verzichten ist die Devise, sondern tauschen und genießen. Zum Beispiel das zuckerhaltige Knuspermüsli mit Milch gegen ungesüßte Haferflocken mit einem leckeren Pflanzendrink ohne Zucker und etwas Obst.
- 3. Zucker-Wissen stärken.** Beim Lebensmittelkauf schafft ein Blick auf die Nährwerttabelle Klarheit. Mit der Angabe zum Gesamtzuckergehalt lassen sich Produkte ganz einfach vergleichen.
- 4. Do it yourself!** Wer selbst kocht, ist auch Herr über den Zucker. Eine frische, abwechslungsreiche Küche sorgt zudem für jede Menge Nährstoff-Vielfalt und versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.
- 5. Zuckerpausen machen.** Wenn es mal etwas Süßes sein muss, dann am besten direkt im Anschluss an eine Mahlzeit, zum Beispiel als Dessert. Häufiges Naschen zwischendurch bringt den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht.
- 6. Durst zuckerfrei löschen.** Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorlen trinken statt purem Fruchtsaft oder Softdrinks. Auch Kaffee möglichst nicht oder nur wenig süßen. Ein Tipp: Pflanzliche Drinks im Kaffee geben bereits eine feine Süße sowie ein besonderes Aroma. Und wer es nicht süß mag, verwendet einfach die pflanzlichen Drinks ohne Zucker.
- 7. Blutzucker konstant halten.** Der Schlüssel zu unserem Süßhunger ist der Blutzuckerspiegel. Gerät dieser ins Wanken, überkommt uns schnell die Lust auf Süßes. Vollkornprodukte sowie reichlich Gemüse und Hülsenfrüchte wirken sich günstig auf ihn aus und sättigen zudem lang anhaltend.

4. Ernst JB, Arens-Azevêdo U, Bitzer B, Bösy-Westphal A, de Zwaan M, Egert S, Fritsche A, Gerlach S, Hauner H, Heseker H, Koletzko B, Müller-Wieland D, Schulze M, Virmani K, Watzl B, Buyken AE für Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. Bonn, 2018



GUT GEMACHT!

Ausgewogene Ernährung und guter Geschmack – Alpro Produkte schaffen die Balance mit weniger Zucker als vergleichbare Produkte. Auch eine große Auswahl leckerer Alternativen ganz ohne Zucker bietet viele Möglichkeiten, die persönliche Zuckerbilanz zu verbessern! Mehr Informationen unter alpro.com

The Alpro logo, featuring the word 'alpro' in a bold, blue, lowercase sans-serif font. A small green leaf icon is positioned above the letter 'o'.