

Thema: Ernährung

**PRODUKT:** Traubensaft **PORTION:** 1 Glas, 300 ml **KALORIEN:** 186 kcal  
**NÄHRWERT:** Reich an Glukose, aber auch an sekundären Pflanzenstoffen

**PRODUKT:** Waffelschnitte **PORTION:** 1 Stück, 25 g **KALORIEN:** 132 kcal  
**NÄHRWERT:** Besteht zu mehr als 60 Prozent aus Fett und Zucker

**PRODUKT:** Karotte **PORTION:** 100 g **KALORIEN:** 26 kcal  
**NÄHRWERT:** Wertvolle Gemüsesorte, enthält u. a. Provitamin A und Eisen

**PRODUKT:** Kinderjoghurt **PORTION:** 2 Becher, 100 g **KALORIEN:** 105 kcal  
**NÄHRWERT:** Eher Naschwerk, kann ein Glas Milch nicht ersetzen

**PRODUKT:** Zerealien/Milch **PORTION:** 40 g + 250 ml **KALORIEN:** 317 kcal  
**NÄHRWERT:** Nur 1 Prozent Honig, dafür mehr als 40 Prozent Zucker

**PRODUKT:** Schokoladenriegel **PORTION:** 3 Stück, 37,5 g **KALORIEN:** 209 kcal  
**NÄHRWERT:** Enthält mehr Fett und Kalorien als Vollmilchschokolade

# Süße Bomben

Viele Lebensmittel, die auf Kinder zugeschnitten sind, geben sich ein gesundes Image – doch sie enthalten vor allem eines: Zucker

Vom Müsli löst sich der Zucker und macht die Milch zur Dessertsoße, der Kakao in der Tasse erreicht vor lauter Pulver fast den Geschmack geschmolzener Schokolade, auch eine ganze Tüte Gummibärchen ist schnell verputzt. Was Erwachsene oft grenzwertig finden, ist für Kinder gerade süß genug. Die Gier der Kleinen nach Süßem hat ihren biologischen Grund, Zucker liefert schnell Energie. Dennoch gilt für ihn dasselbe wie für fast alle Genussmittel: Zu viel ist schlecht, die Dosis macht das Gift. Will man sich gesund ernähren, sollten höchstens zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr mit Zucker gedeckt werden, rät die Weltgesundheitsorganisation. Für ein achtjähriges Kind wären das 45 Gramm Zucker oder 18 Würfel à 2,5 Gramm pro Tag. Eine erwachsene Frau dürfte zwei Stückchen mehr zu sich nehmen, ein Mann könnte 62,5 Gramm Zucker oder 25 Zuckerwürfel vertilgen. Die Realität sieht freilich anders aus: Rund 35 Kilo Zucker isst der Durchschnittsdeutsche im Jahr – 38 Würfel pro Tag, anderthalb mal so viel wie empfohlen. Die Folgen: Karies, Übergewicht und Nährstoffmangel. Zucker ist ein sogenanntes leeres Lebensmittel, er enthält keinerlei Vitamine und Mineralien. Und der schnelle Kraftschub ist vergänglich: Zwar enthält Zucker genauso viele

Kalorien wie andere Kohlenhydrate, er wird aber vom Körper schneller aufgenommen und wieder abgebaut. So kommt es nach dem Verzehr eines Schokoladenriegels zwar zu einem kurzen Hoch, aber wenn Muskeln, Gehirn und Leber den Energieschub aufgebraucht haben, beginnt der Magen erneut zu knurren. Wer sich zuckerarm ernähren möchte, muss allerdings erst einmal den Zuckergehalt der Lebensmittel erkennen, und das ist oft nicht einfach. Zwar drucken manche Hersteller ihn mittlerweile auf die Packung, solche Angaben sind jedoch freiwillig. Fehlt der Zuckerwert, bleibt noch immer die Zutatenliste. Generell gilt: Bei allen Inhaltsstoffen mit der Endung -ose (Fructose, Glucose, Maltose, Lactose) handelt es sich um Zucker. Ein genauerer Blick enttarnt viele Zuckerbomben. Den Spaß am bewussten Genuss von Süßigkeiten sollte man sich dennoch nicht verderben lassen, denn auch das ist belegt: Zucker bewirkt, dass unser Körper Glückshormone ausschüttet, und macht zufrieden – zumindest so lange er in Maßen gegessen wird.

Im neuen ZEIT Wissen Magazin: Was in Tütensuppe, Tiefkühlpizza und Pudding steckt – die Wahrheit über unser Fertigessen

**PRODUKT:** Ketchup **PORTION:** 30 g **KALORIEN:** 32 kcal  
**NÄHRWERT:** Zuckerreich, aber fettarm und daher besser als Mayo

**PRODUKT:** Kakao **PORTION:** 1 Glas, 300 ml **KALORIEN:** 308 kcal  
**NÄHRWERT:** Pulver aus 80 Prozent Zucker, oft mit Vitaminen angereichert

**PRODUKT:** Gummibärchen **PORTION:** 60 g **KALORIEN:** 206 kcal  
**NÄHRWERT:** Zwar fettarm, aber extrem kompakt und zuckerhaltig

**PRODUKT:** Milchbrötchen **PORTION:** 1 Stück, 35 g **KALORIEN:** 134 kcal  
**NÄHRWERT:** Kein Brotersatz, meist relativ nährstoffarmes Weißmehl

**PRODUKT:** Apfel **PORTION:** 100 g **KALORIEN:** 54 kcal  
**NÄHRWERT:** Relativ zuckerarmes Obst, viele Nährstoffe in der Schale

**PRODUKT:** Cola **PORTION:** 1 Glas, 300 ml **KALORIEN:** 126 kcal  
**NÄHRWERT:** Keiner, dafür viele Aromen und Farbstoffe

**FOTOS:** Vera Tammen und Pina Pinajesen für DIE ZEIT; Fotex (klein o. r.)  
**GESTALTUNG:** ZEIT-Grafik, Katrin Guddat  
**RECHERCHE:** Irene Berres  
**QUELLE:** Herstellerangaben

Die Themen der letzten Grafiken:  
 06 Atommilllager Asse  
 05 Der Kohlenstoffkreislauf  
 04 Die Demografie Deutschlands  
 Alle Grafiken im Internet:  
[www.zeit.de/grafik](http://www.zeit.de/grafik)