

WDT Berlin 19.11.2017

ZUCKER UND SEINE FREUNDE

Marion Bohl, Diätassistentin/Lehrkraft, Diabetesberaterin DDG
Quetheb zertifiziert

Agenda



1. Zuckerverbrauch
2. Kohlenhydratqualität
3. Folgen hoher Zuckierzufuhr
4. Verbrauch pro Kopf
5. Versteckte Zucker
6. Zucker hat viele Namen
7. Wieviel Zucker steckt drin?
8. Wieviel Zucker wird empfohlen
9. Alternativen

Zuckerverbrauch in Deutschland

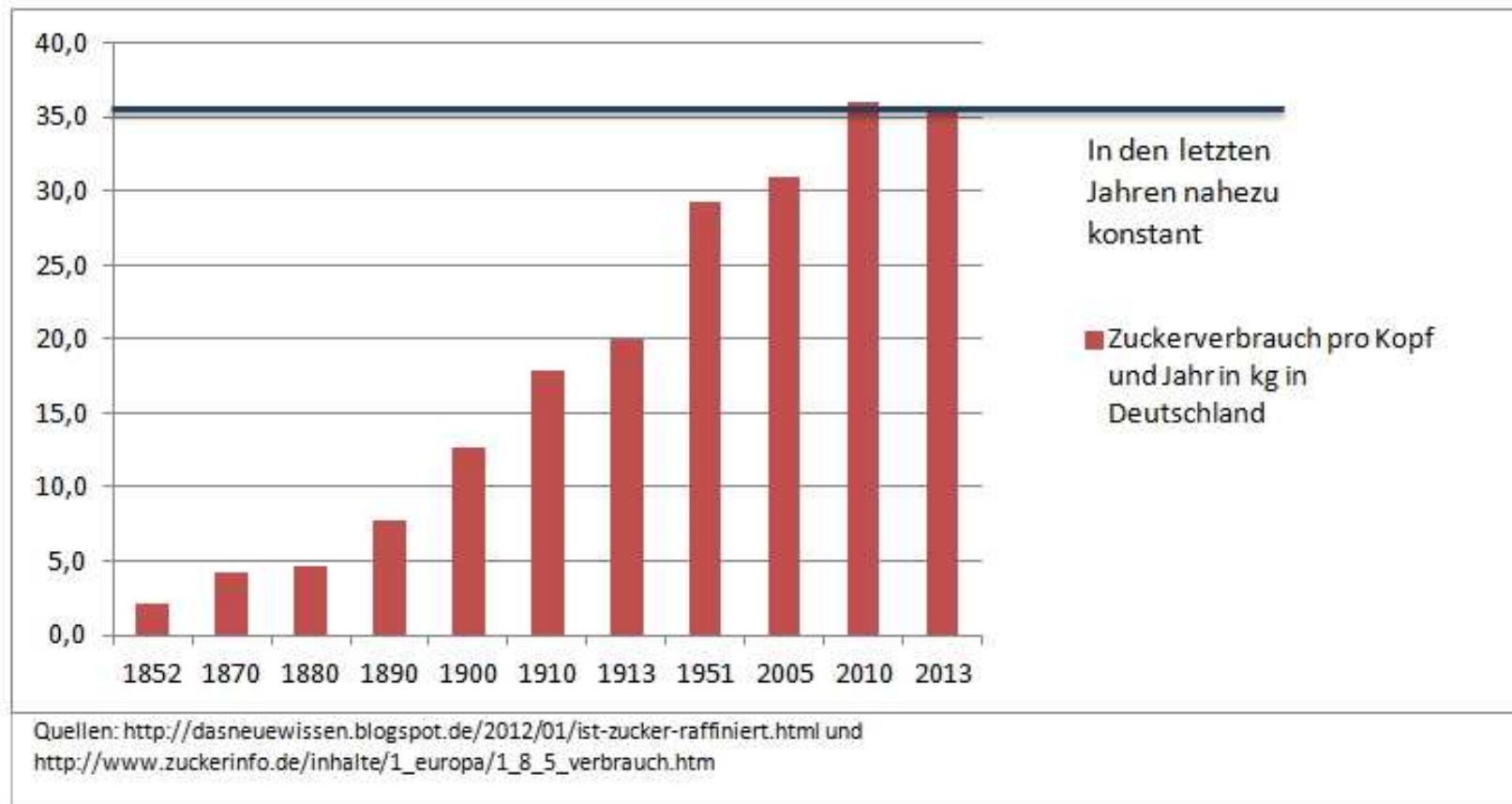


Abb. 1: Innerhalb von anderthalb Jahrhunderten ist der Zuckerverbrauch in Deutschland pro Kopf und Jahr um einen Faktor > 15 angestiegen

Kohlenhydrate: Qualität

Monosaccharide

(Einfachzucker)

Traubenzucker

Fruchtzucker



**„ungünstige“ Blutzucker- und
Insulinreaktion**

Disaccharide

(Zweifachzucker)

Haushaltszucker

Obst, Obstsäfte

Konfitüre, Honig



Polysaccharide

(Vielfachzucker)

Vollkorngetreide und -

Erzeugnisse,

Hülsenfrüchte

Kartoffeln



**„günstigere“ Blutzucker- und
Insulinreaktion**

Folgen der hohen Zuckierzufuhr:

Viele Studien beweisen einen Zusammenhang mit der Entstehung von:

Adipositas

Diabetes

Herz - Kreislauf Erkrankungen

Nicht alkoholische Fettleber (NAFLD)

Stoffwechselerkrankungen z.B. Hypertriglyderidämie, hohe Harnsäure

Karies

Wissen Sie es noch?



Wieviel Zucker nimmt jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich in Jahr auf?

31kg

35kg

40kg

Laut Statistik sind das pro Kopf

- ca. 6,0 kg Zucker im Jahr in Getränken
- ca. 10,0 kg Schokolade und Schokoladenerzeugnisse
- ca. 5,5 kg Bonbon und Zuckerwaren z.B. kandierte Früchte, Gummibärchen...
- ca. 7,0 kg in Backwaren wie Kuchen, Kekse, Lebkuchen, Knäckebrötchen ...
- ca. 3,5 kg in Knabberartikel z.B. Chips, Kräcker
- ca. 3,5 kg in Eiscreme...

Aber...

WDT Berlin 19.11.2017

Quelle . [https://www.swr.de/odyso/zuckerkosum in Zahlen/-idd=](https://www.swr.de/odyso/zuckerkosum%20in%20Zahlen/-idd=) heruntergeladen 23.10.2017

Versteckte Zucker sind ein großes Problem

Ein großer Teil (2/3) des durchschnittlichen Jahresverbrauchs werden in industriell hergestellten Lebensmitteln verzehrt:

- Getränke wie z.B. Brausen, Säfte, IceTee, Energiegetränke
- Backwaren, Brot, Brötchen...
- Brotaufstriche
- Wurst, Käsezubereitungen...
- Fertiggerichte...
- Ketchup
- Fertigdressing, Fertigsoßen...
- Fertigsalate z.B. Weißkrautsalat, Möhrensalat...
- Essfertige Gemüse z.B. Rotkohl, Buttergemüse...
- Müslimischungen
- Fertig-Pizza
- u.v.m.

WDT Berlin 19.11.2017

Wie erkennt man Zucker in Lebensmitteln?

1. An der Zutatenliste

- Zucker/ Saccharose
- Rohrzucker, brauner Zucker
- Fruchtzucker/ Fruktose
- Invertzucker/-creme/-sirup
- Traubenzucker/ Dextrose
- Malzzucker/Maltose/Malzextrakt
- Zuckerrübensirup/ Glukosesirup
- Karamellzucker /-sirup
- Reissirup, Ahornsirup
- Glukose
- Milchzucker
- Honig
- Isomaltose

2. An der Nährwerttabelle

- Angabe

Kohlenhydrate

- davon Zucker

Zucker und Süßungsmittel erkennen:

Lebkuchen

Zutaten: Weizenmehl, **Zucker**, flüssiges Vollei, Orangenschalen, **Glukose-Fructosesirup**, **Invertzuckersirup**, Eigelbpulver, Gewürze, Mandeln (entfällt bei Lebkuchen ohne Deko-Material), Kartoffelstärke, Feuchthaltemittel: **Sorbit**; **Blütenhonig**, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat; Milcheiweiß, Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Isotonisches Getränk

Wasser, **Dextrose**, **Maltodextrin**, Säuerungsmittel Citronensäure. Säureregulatoren Natrium- und Kaliumcitrate, Stabilisatoren E 414 und E 445, Aroma Magnesiumchlorid, **Süßstoffe**: **Aspartam** (enthält eine Phenylalaninquelle), Acesulfam-K], Farbstoff E 104 und E 110, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure

Zucker hat viele Namen

<u>nicht</u> erkennbar	<u>nicht</u> erkennbar
Apfelsüße	Glukosesirup
Dextrin	Isoglucose/HFCS
Dicksaft	Joghurtpulver
Fruchtextrakt, Fruchtpulver	Laktose
Fruchtpüree	Magermilch-/Vollmilchpulver,
Fruchtsaftkonzentrat	Maltodextrin
Fruchtsüße	Maltose
Fruktose	Malzextrakt
Fruktose-Glukose-Sirup	Molkenpulver
Fruktose-Corn-Sirup	Oligofruktose/-sirup
Gerstenmalz,-extrakt	Polydextrose
Getrocknete Früchte	Süßmolkenpulver
Glukose	Traubensüße
Glukose-Fruktose-Sirup	Weizendextrin

WDT Berlin 19.11.2017

Kein Anspruch auf Vollständigkeit

Beachten Sie:

Kennzeichnung	
zuckerfrei	heißt nicht ganz „ohne Zucker“ 0,5% sind erlaubt) bzw. energieärmer
mit (natürlicher) Fruchtsüße	heißt nicht ganz „ohne Zucker“ oder zuckerhaltige Zutaten bzw. besonders natürlich
Zuckerauszug aus Trauben/Süße aus Trauben	heißt nicht ein besonders „gesunder“ Zucker
Süße nur aus Früchten / natursüß	heißt nicht „ungesüßt“ Süße stammt aus Fruchtkonzentraten, Saftkonzentraten oder aus Früchten gewonnener Zucker
zuckerreduziert	heißt nicht immer „Kalorienreduziert“
weniger Süß	heißt nicht „wenig(er) Zucker“
ohne Zuckerzusatz	heißt nicht ohne süßende Zutaten

EU Richtlinie zuckerfrei, zuckerarm, ohne Zuckerzusatz

- "zuckerfrei", wenn sie höchstens 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml enthalten
- "ohne Zuckerzusatz": nur zulässig, wenn keine Einfach- oder Zweifachzucker oder andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendeten Lebensmittel, etwa Sirupe oder Dicksäfte, zugesetzt sind. Wenn von Natur aus Zucker enthalten sind, sollte auch auf dem Etikett stehen: "Enthält von Natur aus Zucker"
- "zuckerarm", wenn höchstens 5 Gramm Zucker pro 100g (feste Lebensmittel) oder höchstens 2,5 Gramm Zucker (flüssige Lebensmittel) enthalten sind;
- "reduzierter Zuckergehalt" bedeutet: mindestens 30 % weniger Zucker im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln gleicher Art. Wird ein Lebensmittel als light oder leicht bezeichnet, dann muss der Grund dafür angegeben werden, wegen welcher Zutat also. Falls wegen Zuckerreduzierung, dann muss der Zuckergehalt um mindestens 30% vermindert sein und es muss in etwa heißen: "leicht, weil weniger Zucker,,

Quelle : Bayrisches Staatsministerium Justiz und Verbraucherschutz

Bezeichnungen wie ...

- Traubenfruchtsüße,
- Fruchtsüße,
- Apfelfruchtsüße

klingt nach Obst, verspricht also gesunde Süße
ist aber Zucker!

Faustregeln: alles, was mit der Silbe „-ose“ oder „dextrin“ endet ist Zucker

...Sirup ist Zucker

...süße ist Zucker

Raten sie mal wieviel Zucker darin steckt?

5 Spekulatius ↓

10g Zucker = 3,3Stk. Würfelzucker

5 Marzipankartoffeln ↓

15g Zucker = 4 ½ Stk. Würfelzucker

6 Vanillekipferl ↓

12g Zucker = 3 ½ Stk. Würfelzucker

4 Toffeefee ↓

16g Zucker = 4,8 Stk. Würfelzucker

und hier?

Wie vielen Stücken Würfelzucker (1 Stück entspricht 3,3g) entspricht der Zuckergehalt einer kleinen Flasche Tomaten-Ketchup (300ml/342g)?

8 Stück

15 Stück

24 Stück
= 79g

Ein Portionspäckchen



20g
3 Stück

Wie viel Zucker am Tag wird empfohlen ?

- DGE Empfehlung : 10% des Energiebedarfs
(DGE= Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- 2000 kcal = 50g Zucker /d in reiner und verarbeiteter Form

Das sind:

5 Esslöffel

oder

15 Stück Würfelzucker

So viel Zucker steckt in:

□ 1 kleiner Apfel	10g Zucker	*WZ 3
□ 1 große Banane	20g Zucker	*WZ 6 ½
□ 1 gestrichener Esslöffel Konfitüre	10g Zucker	*WZ 3
□ 1 Glas Fruchtsaft / Smoothie (0,2 l)	20g Zucker	*WZ 6 ½
□ 1 Glas Saftschorle (0,2 l)	5-10g Zucker	*WZ 3
□ 1 Glas Limonade/ Cola (0,2 l)	20g Zucker	*WZ 6 ½
□ 1 Glas Kakao u. Fruchtmilch (0,2 l)	20g Zucker	*WZ 6 ½
□ 1 Becher Fruchtjoghurt (150g)	12g Zucker	*WZ 3
□ 1 Glas Fruchtbuttermilch (0,2 l)	15g Zucker	*WZ 4 ½
□ 1 Tasse Cappuccino (200ml)	6g Zucker	*WZ 2

(Pulver ohne Zuckerzusatz Rewe)

10g Zucker = ein Esslöffel bzw. 3 Würfelzucker (*WZ) (je 3,3g)

Zucker in:

□ 1 Stück Apfeltasche (MC Donalds) 80g	8g Zucker	*WZ	2 ½
□ 1 Stück Schwarzwälder-Kirsch 140g	29g Zucker	*WZ	9
□ 1 Tüte Eis (125ml)	18g Zucker	*WZ	6
□ ½ Tüte Fruchtgummi (100g)	70g Zucker	*WZ	21
□ 1 Tafel Milkschokolade (100g)	45g Zucker	*WZ	14
□ 1 Riegel Schokolade (20g)	11g Zucker	*WZ	3
□ 1 Tafel Zartbitterschokolade (100g)	46g Zucker	*WZ	14
□ 1 Tafel Schokol. mit 86% Kakao (100g)	16g Zucker	*WZ	5
□ 1 Schaumkuss	15g Zucker	*WZ	4 ½
□ 1 Müsli-Riegel	10g Zucker	*WZ	3

□ 10g Zucker = ein Esslöffel bzw. 3 Würfelzucker (je 3,3g)

Werte z.T. gerundet, Quelle: Kalorien Mundgerecht 15.Auflage

WDT Berlin 19.11.2017

Hätten Sie das gedacht...

- Apfelrotkohl traditionell, Hengstenberg 100g → 9g Zucker
- Gewürzgurken (2 Stück) 100g → 4g Zucker
- Rote Bete gesäuert 100g → 3g Zucker

Portion:

- Buttergemüse TK Iglo 150g → 6g Zucker
- Tomatencremesuppe Tosca Knorr 250ml → 9g Zucker
- Chin. Knusper Ente TK bofrost 295g → 10g Zucker
- Sushi Deluxe, Nigiri TK bofrost 12Stk. 260g → 10g Zucker
- Tortellini Arabiata, Weight Watchers 400g → 19g Zucker

Was kann anstelle von Zucker in den Lebensmitteln sein?

Süßstoffe

- Aspartam / E 951
- Acesulfam K / E 950
- Acesulfam – Aspartamsalz / E962
- Cyclamat / E 952
- Neohesperidin / E 959
- Neotam / E 961
- Saccharin / E 954
- Stevioglycoside / E960
- Steviosid / E 960
- Sucralose / E 955
- Thaumatin / E 957

**enthalten keine / kaum Kalorien,
werden in kalorienreduzierten
Lebensmitteln verwendet...**

Zuckeraustauschstoffe

- Erythrit / E968
- Lactit / E 966
- Isomalt / E 953
- Maltit / E 965
- Maltitsirup
- Maltinol, Maltinolsirup / E 095
- Mannit / E 421
- Sorbit / E 420
- Xylit / E 967

**enthalten weniger Kalorien als
Zucker, haben eine geringere
Blutzuckerwirksamkeit aber
haben Nebenwirkungen...**

Fazit

- auf versteckte Zucker (und deren Synonyme) achten!
- Getränke enthalten oft viel Zucker
- besser Wasser ohne Geschmack mit etwas Zitrone
- oder Tee und Kaffee ohne Zucker
- besser Obst essen als Smoothie trinken
- Fertigprodukte enthalten häufig viel Zucker deshalb
- besser frische Lebensmittel verwenden
- wenn Fertiglernsmittel, dann auf eine kurze Zutatenliste achten, die klar erkennbar ist

Zucker in Maaßen ist auch bei Diabetes ok, aber es gibt keine gesunden Zucker, bei „Alternativen“ wachsam sein.