

SARAH SCHOCKE | ALEXANDER DÖLLE

GESUND
ESSEN

ZUCKERFREIE REZEPTE FÜR KINDER



*Lieblingsgerichte für
jede Gelegenheit*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer


Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Gerlinde Hans, Sven Dittmann

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7631-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Autorenfoto: Sarah Kastner; Shutterstock; Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7631 01_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS: *So gelingt gesundes Genießen.*

Absolut alltagstauglich:

Die besten Rezepte für die Familienküche – für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit

Prävention mit Genuss:

Warum es sich lohnt, den Zuckerkonsum zu reduzieren

Expertenwissen:

Fachlich fundiert erklären die beiden Ernährungswissenschaftler und Eltern die Hintergründe der zuckerarmen Ernährung

Auf den Punkt:

Alles Wissenswerte zu verschiedenen
Zuckerarten und ihrer Wirkung auf Stoffwechsel
und Gesundheit

Auf einen Blick:

Gesunde Alternativen zu zuckerreichen
Fertiggerichten



GESUND GROSS WERDEN

Die Süße der Muttermilch ist das erste Aroma, das Neugeborene zu schmecken bekommen – die Süßpräferenz ist uns aus diesem Grund angeboren. Danach liegt es an uns als Eltern, die Nuancen für »süß« richtig einzustellen. Muttermilch schmeckt leicht süß, ein Eistee aus dem Tetrapak sehr süß – dazwischen liegt die Wahrheit. Die sollten wir unseren Kindern früh mitgeben, damit sie gesund aufwachsen.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER ZUCKER?

Ohne den Zuckerbaustein Glukose können wir nicht leben. Er ist die bevorzugte Energiequelle unseres Körpers - und wird von allen Zellen benötigt.

Allerdings ist Zucker nicht gleich Zucker: Aus biochemischer Sicht zählt Zucker zu den Kohlenhydraten. Diese sind, neben Fetten und Eiweißen, die wichtigsten energieliefernden Nährstoffe unseres Organismus - im Unterschied zu nicht-energieliefernden Nährstoffen wie Vitaminen oder Mineralstoffen. Kohlenhydrate werden wiederum unterteilt in Einfach- und Zweifachzucker sowie komplexe Mehrfachzucker wie Stärke oder Zellulose.

EINFACH, ZWEIFACH, MEHRFACH

Während Einfachzucker direkt verdaut und im Körper verwertet werden können, müssen Zweifachzucker im Verdauungstrakt zunächst geteilt, also in ihre zwei Einzelbausteine zerlegt werden. Mehrfachzucker bestehen aus langen Ketten von Zuckermolekülen - der Körper muss sie ebenfalls erst in alle ihre Einzelbausteine aufschlüsseln, bevor er sie im Stoffwechsel verwerten kann.

Baustein Glukose

Die Zuckerarten, die am häufigsten in unserer Nahrung vorkommen, sind in der Tabelle übersichtlich zusammengefasst.

DREI ARTEN VON ZUCKER

Die kleinste Kohlenhydrateinheit, die von allen Zellen unseres Körpers verwertet werden kann, ist Glukose. Lachen, laufen, lesen, streiten, essen – für alle diese Dinge braucht der Körper Glukose. Ist davon gerade mehr im Blut, als der Körper braucht, schiebt er den Zucker in Speicher. Die sitzen in der Leber und in den Muskeln. Wenn auch die voll sind und es ist immer noch Zucker da, wandelt der Körper ihn in Fett um und speichert ihn auf diese Weise.

GRUPPE	BEISPIELE	VORKOMMEN
Einfachzucker	Glukose (Traubenzucker) Fruktose (Fruchtzucker)	Obst und Gemüse, Fertigprodukte
Zweifachzucker	Saccharose (Haushaltszucker) Laktose (Milchzucker)	Haushaltszucker, Backwaren, Fertigprodukte, Milch und Milchprodukte
Mehrfachzucker	Stärke	Getreide, Kartoffeln, Backwaren, Hülsenfrüchte, Fertigprodukte

Mythos: Zucker ist lebensnotwendig

Wir benötigen zum Überleben keinen weißen Haushaltszucker. Der Zucker, den der Körper braucht, um zu funktionieren, muss nicht aus einer Packung rieseln. Alle Lebensmittel, die wir unter »kohlenhydratreich« kennen – wie Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, darüber hinaus aber auch

Milch und Milchprodukte oder Nüsse und Samen –, enthalten von Natur aus Kohlenhydrate, die der Körper nutzen kann.

Energiebereitstellung: schnell oder langsam?

Der Unterschied zwischen Einfach- und Mehrfachzuckern ist leicht erklärt. Einfach- und Zweifachzucker sind viel schneller für den Körper verfügbar als Mehrfachzucker. In manchen Situationen ist das sehr hilfreich, etwa wenn man einen Marathon läuft und die Muskeln sofort neue Energie brauchen. Im Alltag sind jedoch Mehrfachzucker empfehlenswerter. Sie geben ihre Energie nämlich erst nach und nach frei. Dadurch ist unser Körper über einen längeren Zeitraum und außerdem gleichmäßiger mit Energie versorgt – und wir sind länger satt.

Matchbox- und Lego-Autos

Man kann sich das so vorstellen: Einfachzucker sind wie ein Matchbox-Auto, das Ihr Kind aus der Verpackung nimmt und gleich damit zu spielen anfangen kann. Es spielt damit auch eine Zeit lang, aber schnell ist der Reiz des Neuen schon wieder verpufft. Ihr Kind wird quengelig und braucht Nachschub, einen neuen Reiz, oder – im Falle unseres Körpers – neuen Zucker.

Mehrfachzucker hingegen sind wie Lego-Autos. Ihr Kind muss erst die Anleitung lesen, es nach und nach zusammenbauen (Mehrfachzucker werden allerdings auseinandergelöst) und kann erst danach anfangen

damit zu spielen. Ihr Kind ist länger damit beschäftigt, genau wie unser Körper. Der Ruf nach Nachschub kommt erst später – die Sättigung hält länger an.

Effekt auf den Blutzuckerspiegel

Übersetzt heißt das: Einfach- und Zweifachzucker lassen den Blutzuckerspiegel schnell und steil ansteigen, Mehrfachzucker hingegen halten ihn in Balance und lassen ihn nur langsam und flach ansteigen. Das sorgt unter anderem dafür, dass wir länger satt sind und seltener Heißhunger haben oder snacken müssen. Übrigens steigt der Blutzuckerspiegel auch weniger schnell, wenn wir die Kohlenhydrate in Kombination mit Ballaststoffen, Eiweiß oder Fett aufnehmen – ein weiteres Argument gegen den Konsum von isoliertem weißen Zucker.

Wichtig für die Konzentration

Bei Kindergarten- und Schulkindern ist es besonders wichtig, für einen stabilen Blutzuckerspiegel zu sorgen. Denn wenn die Kinder hungrig sind, können sie sich nicht mehr so gut konzentrieren. Ein hoher Zuckerkonsum kann laut Aussage aktueller Studien die Aufmerksamkeit sogar umgekehrt schwächen.

WAS IST HAUSHALTSZUCKER?

Egal ob in Kuchen, Kaffee oder Desserts - weißer Zucker ist die in fast allen Haushalten am häufigsten verwendete Zutat zum Süßen.

Haushaltszucker (Saccharose) gehört zu den Zweifachzuckern (s. >). Er besteht aus einem Teil Traubenzucker (Glukose) und einem Teil Fruchtzucker (Fruktose). Saccharose muss nur in den Darmzellen einmal zerteilt werden und ist dann für den Körper einsatzbereit - liefert also schnelle Energie.

ZUCKERROHR UND -RÜBEN

Haushaltszucker, auch Kristallzucker genannt, wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Während Rohrzucker aus Brasilien, Indien oder China kommt, ist Rübenzucker meist heimisch. Damit der Zucker schön weiß aussieht, wird er in einem mehrstufigen Verfahren bearbeitet und gereinigt (raffiniert).



Kristallzucker gibt es in der Natur nicht

Der weiße kristalline Haushaltszucker zählt zu sogenanntem freien oder zugesetzten Zucker. Das bedeutet, er kommt nicht natürlicherweise in einem Produkt vor, sondern wird dem Lebensmittel hinzugefügt – sei es vom Verbraucher selbst, vom Koch oder vom Produzenten.

Wichtig: Körper und Geist sind auch mit naturbelassenen Produkten, also ohne zugesetzten Zucker, leistungsfähig. Ein Beispiel: Der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr von Naturjoghurt langsamer an als bei zusätzlich gezuckertem Fruchtjoghurt. Im letzteren Fall hat Ihr Kind schneller wieder Hunger (s. Grafik >).

ZUCKER IN NATUR- UND FRUCHTJOGHURT



NATURJOGHURT

Naturjoghurt enthält pro 150-g-Becher etwa 7 Gramm Zucker, also mehr als 1 TL. Das liegt daran, dass in Milch natürlicherweise Milchzucker vorkommt. Das ist für eine zuckerfreie Ernährung kein Hindernis, da dieser Zucker nicht nachträglich beziehungsweise künstlich zugesetzt wurde.

FRUCHTJOGHURT

In Frucht- oder Vanillejoghurts kommt dagegen zusätzlich Haushaltszucker vor. Weil die natürliche Süße anscheinend nicht ausreicht, fügen Hersteller ihren Produkten freien beziehungsweise zugesetzten Zucker extra hinzu. Dieser bringt mehr süßen Geschmack und Gefälligkeit, ist für eine gesunde Ernährung jedoch nicht nötig.

EINDEUTIG IM VORTEIL

Einfach- und Zweifachzucker kommen zwar auch in naturbelassenen Lebensmitteln vor. Allerdings wird Zucker, der natürlicherweise in Produkten vorkommt, immer mit einer »Verpackung« geliefert. Er bringt also weitere Nährstoffe wie Eiweiß (z. B. in Joghurt oder anderen Milchprodukten), Ballaststoffe (z. B. in Getreide) oder Vitamine und Mineralstoffe (z. B. in Obst und Gemüse) mit. Isolierter Haushaltszucker

bietet dagegen nur süßen Geschmack in Form von schnellen Kohlenhydraten.

Haushaltszucker liefert »leere« Kalorien

Die Kalorien, die Ihr Kind durch zugesetzten Zucker aufnimmt, sind dementsprechend »leer«. Sie haben nur eine Funktion – es soll Spaß machen im Mund. Daher geht der verantwortungsvoll mit Zucker um, der zugesetzten Zucker als eine Spaßzutat zum Würzen betrachtet, die wohldosiert den Essalltag bereichert. Zum Großteil sollten die Kalorien allerdings aus Lebensmitteln stammen, die neben Zucker noch weitere Nährstoffe mitbringen.

Sehr süße Obstsorten

Es gibt einige Obstsorten, die von Haus aus relativ viel Zucker (v. a. Fruktose und Glukose) enthalten – wie zum Beispiel Süßkirschen, Tafeltrauben oder Kaki. Ebenso kommt in Trockenobst viel Zucker vor. Die Früchte liefern allerdings auch wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Dennoch gilt: weniger ist hier oft mehr.

WARUM IST ZUCKER SCHÄDLICH?

Eine hohe und häufige Zuckerzufuhr erhöht das Risiko für zahlreiche Krankheiten wie Übergewicht und Folgeerkrankungen sowie für die Entstehung von Karies.

Zugesetzter Zucker erhöht den Kaloriengehalt einer Mahlzeit, aber nicht die Nährstoffdichte. Er liefert außer süßem Geschmack und jeder Menge Kalorien nichts weiter – keine Vitamine, keine Mineral- oder sekundären Pflanzenstoffe, keine Ballaststoffe.

RISIKO NR. 1: ÜBERGEWICHT

Wenn die tägliche Kalorienzufuhr durch Zucker steigt, lagert der Körper überschüssigen Zucker in Form von Fett ein. Das kann zu Übergewicht und damit verbundenen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Fettleber, Bluthochdruck und weiteren Krankheiten führen. Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe steigen. Das hat zur Folge, dass man bald danach wieder Hunger oder sogar Heißhunger bekommt und schnell wieder etwas isst. Auf Dauer ist das zu viel Zucker und werden zu viele Kalorien am Tag – und die machen dick und krank.

Problem: Zuckerspirale

Der süße Geschmack des Zuckers aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. So kommt es, dass wir

mehr wollen: nämlich mehr Süßkram. Je öfter und je mehr Süßes wir essen, desto später tritt Befriedigung ein. Zucker sorgt also dafür, dass wir immer mehr von ihm wollen. Es ist eine Spirale, die sich nach oben dreht und dann häufig gesundheitliche Beschwerden verursacht.

ZAHNKARIES

Haushaltszucker wirkt zudem kariogen. Er sorgt dafür, dass schädliche Bakterien besser und länger an den Zähnen haften bleiben und diese schädigen. Sie zersetzen Zucker, dabei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz zerstören, den Nerv schädigen und schmerzhaft Löcher in den Zahn reißen. Gezuckerte Getränke wie Eistee oder Fruchtsäfte, auch als Schorle, verstärken diesen Prozess nochmals. Denn über solche Getränke nimmt man in kurzer Zeit sehr viel Zucker auf und die süße Flüssigkeit »umspült« die Zähne regelrecht.

MAXIMAL VERTRETBAR

Nach Aussagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte die Zufuhr an zugesetztem Zucker nicht mehr als 10 Prozent der Energiezufuhr, die man täglich zu sich nimmt, ausmachen. Noch besser für die Gesundheit sei es, lediglich auf 5 Prozent zu kommen. Warum? Das reduziert das Kariesrisiko und auch die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden. Diesen Effekt haben Wissenschaftler anhand von Studien herausgefunden.

Zugesetzten Zucker auf die empfohlenen Werte zu reduzieren, gilt als effektive Schutzmaßnahme für die eigene Gesundheit.

HÖCHSTMENGE AN FREIEM ZUCKER NACH ALTER

Diese empfohlenen Zuckermengen entsprechen max. 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr (in kcal) bei sportlich aktiven bzw. bewegungsfreudigen Kindern.

ALTER UND TAGESKALORIEN*	MAX. ZUGESETZTER ZUCKER (IN G / TAG)	MAX. ZUGESETZTER ZUCKER (IN TL / TAG)
1-7 Jahre (ca. 1 400 kcal)	< 35 g	< 7 TL
7-13 Jahre (ca. 2 000 kcal)	< 50 g	< 10 TL
13-19 Jahre (ca. 2 500 kcal)	< 63 g	< 12,5 TL
Erwachsener, Bürojob, selten Sport (ca. 2 000 kcal)	< 50 g	< 10 TL

* Mädchen benötigen etwas weniger.

Höchstmenge für Kinder

Konkret bedeutet das für Kindergartenkinder und Erstklässler bis zu einem Alter von 7 Jahren, dass sie weniger als 7 TL zugesetzten Zucker pro Tag – besser noch weniger als 3,5 TL – essen und trinken sollten. Das Maximum von 7 TL ist bereits erreicht, wenn Ihr

Kind zum Beispiel 1 Glas Apfelsaft (ca. 200 ml) trinkt und 1 Frucht-Quetschbeutel oder 1 Vanillejoghurt isst.

Säuglinge bis 12 Monate

Babys unter einem Jahr sollten gar keinen zugesetzten Zucker bekommen. Denn sie sind dabei, verschiedene Geschmäcker zu erkunden – zum Beispiel zu erfahren, dass Möhren und Pastinaken leicht süß schmecken. Babys regelmäßig zugesetzten Zucker zu geben, etwa in gesüßtem Früchtetee, würde die Süßschwelle der Kinder zu einem sehr frühen Zeitpunkt anheben. Das führt dazu, dass sie höhere Dosen Zucker benötigen, um ein befriedigendes Süßerlebnis zu haben. Und das birgt eine Reihe von gesundheitlichen Nachteilen.

SO ERKENNEN SIE ZUCKER – in verpackten Lebensmitteln

Wer Zucker sparen möchte, kommt nicht darum herum, sich mit den Zutatenlisten auf Verpackungen zu befassen. Allerdings steht dort nicht immer »Zucker«.

Die Beschriftung von Lebensmittelverpackungen ist in Deutschland gesetzlich geregelt. Auf verpackten Produkten findet sich immer eine Zutatenliste und eine kleine Nährwerttabelle.

DIE ZUTATENLISTE

Auf vorverpackten Lebensmitteln müssen freie beziehungsweise zugefügte Zucker als einzelne Zutaten genannt sein. Es ist allerdings nicht immer einfach herauszufinden, wie viel Zucker sich in dem Produkt versteckt. Denn Hersteller benutzen verschiedene Begriffe für Zucker. Es gibt über 70 verschiedene Wörter, die alle das gleiche meinen. Viele Hersteller benutzen auch eine Kombination aus verschiedenen Zuckerarten. Ein erster Hinweis: Alles, was mit -ose oder -sirup endet, ist Zucker. Beispiele sind hierfür Dextrose, Maltose, Laktose, Glukose, Fruktose, Oligofruktose, Raffinose oder Glukosesirup, Fruktosesirup, Zuckerrübensirup, Invertzuckersirup.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Bezeichnungen wie Molkenpulver oder Malzextrakt, die auf versteckten Zucker hinweisen können. Dazu gesellen sich chemisch-synthetische Süßungsmittel wie Isomalt, Erythrit, Saccharin, Aspartam und einige mehr. Diese besitzen eine E-Nummer, die anstatt oder zusätzlich zu ihrem Namen auf der Zutatenliste stehen kann.

DIE NÄHRWERTÜBERSICHT

Einen zweiten Hinweis, wie zuckerreich ein Lebensmittel tatsächlich ist, finden Sie in der Nährwerttabelle. Sie ist seit 2016 auf alle verarbeiteten Produkten gedruckt, wobei sieben Nährwerte bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter Pflicht sind (s. Grafik >). Daneben können weitere Angaben auf freiwilliger Basis des Herstellers erfolgen – zum Beispiel zu Ballaststoffen, einfach ungesättigten Fettsäuren oder Vitaminen. Bei Vitaminen und Mineralstoffen muss dabeistehen, wie viel Prozent der empfohlenen Tageszufuhr durch 100 Gramm des Lebensmittels gedeckt sind.

NÄHRWERTINFORMATIONEN FÜR EIN FRUCHTMÜSLI

	pro 100 g Packungsinhalt	pro Portion Fertigprodukt (ca. 40g)
Energie	1439 kJ / 341 kcal	576 kJ / 136 kcal
Fett	2,8 g	1,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,60 g	0,24 g
Kohlenhydrate	65 g	26 g
davon Zucker	27 g	11 g
Eiweiß	7,1 g	2,8 g
Salz	0,23 g	0,09 g
Ballaststoffe	9,7 g	3,9 g



Das bedeutet »davon Zucker«

Es ist unter anderem aufgelistet, wie viel Kohlenhydrate ein Produkt enthält und wie viel »davon Zucker« ist. Letzteres bezieht sich auf den Gesamtzuckergehalt des Lebensmittels und gibt die Summe aus den natürlich im Lebensmittel enthaltenen Zuckern sowie den zugefügten Zuckern an – listet also alle im Lebensmittel vorhandenen Mono- und Disaccharide auf.

Fazit: Aus der Nährwerttabelle allein können Sie nicht erkennen, ob der Zucker zugesetzt ist oder nicht. Denn auch in Naturjoghurt sind bereits 5 Gramm

Zucker pro 100 Gramm enthalten – der ist aber nicht zugesetzt, sondern von Natur aus in Milch enthalten. Am besten wertet man Zutatenliste und Nährwerttabelle aus.

HILFREICHE FAUSTREGELN

- Je weniger Zutaten ein Produkt auflistet, umso besser!
- Gut: kaum unverständliche Begriffe
- Je weiter vorne auf der Zutatenliste Begriffe für Zucker auftauchen, desto mehr davon ist im Produkt enthalten.
- Am besten: Produkte mit möglichst wenigen verschiedenen Zuckerarten.

»ZUCKERFREI« – aber trotzdem Zucker enthalten?

Vorne auf der Verpackung leuchtet Ihnen dick und fett »zuckerfrei« entgegen. Zuhause merken Sie, dass doch Zucker im Produkt steckt. Wie kann das sein?

Die Gesetzeslage ist verwirrend: Einige Werbebotschaften rund um Zucker müssen gesetzliche Vorgaben einhalten, die in der Health Claims-Verordnung für nährwert- und gesundheitsbezogene Aussagen zu Lebensmitteln festgelegt sind. Andere Ausdrücke wiederum sind nicht gesetzlich geregelt.

ZUCKERFREI

»Zuckerfrei« oder »0 % Zucker« bedeutet, dass pro 100 Gramm oder 100 Milliliter maximal 0,5 Gramm Zucker enthalten sind. Das macht zum Beispiel 1 TL Zucker in 1 Liter Getränk, von dem Sie eigentlich annehmen, dass gar kein Zucker enthalten ist, weil »zuckerfrei« auf der Verpackung steht. Das fühlt sich an wie eine absichtliche Täuschung, ist aber gesetzlich erlaubt.



ZUCKERARM

»Zuckerarm« dürfen Produkte heißen, die maximal 5 Gramm (1 TL) Zucker pro 100 Gramm enthalten, oder 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Wenn 200 Milliliter Getränk also 1 TL (5 Gramm) Zucker enthalten, dann darf auf der Getränkeverpackung »zuckerarm« stehen. Wenn Ihr Kind davon 2 Gläser trinkt, hat ein unter 7-jähriger damit schon fast ein Drittel des empfohlenen Tagesmaximums (s. >) erreicht.

ZUCKERREDUZIERT

Ein »reduzierter Zuckergehalt« meint, dass das Produkt mindestens 30 Prozent weniger Zucker als ein Vorgängerprodukt enthält bei gleich viel oder weniger Kilokalorien. Es bedeutet nicht, dass es kalorienarm ist.

OHNE ZUCKERZUSATZ

Hier wurden dem Produkt weder Einfach- noch Zweifachzucker zugesetzt. Es kann aber sein, dass Trockenobst zum Süßen, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe im Produkt stecken – die sind erlaubt. Enthält ein Produkt mit dem Label »ohne Zuckerzusatz« von Natur aus Zucker, etwa ein Müsli mit getrockneten Früchten, sollte auf der Verpackung der Hinweis stehen »enthält von Natur aus Zucker«. Das ist allerdings eine freiwillige Angabe.

WEITERE BEGRIFFE

Außerdem können auf Produkten oft noch weitere Begriffe stehen, bei denen Sie achtsam sein sollten. Denn sie sind vom Gesetzgeber nicht geregelt oder definiert.

Weniger süß

»Weniger süß« ist ein Ausdruck, der nicht gesetzlich geregelt ist. Hersteller entscheiden selbst, wann für sie ein Produkt weniger süß ist. Dahinter kann sich eine Mogelpackung verbergen: Zutatenliste checken!

Mit Traubenzucker

Das bedeutet, dass mit Glukose gesüßt wurde. Diese hat weniger Süßkraft als Haushaltszucker, aber genauso viel Kalorien. Achten Sie daher auf den Kaloriengehalt. Es kann sein, dass mehr Glukose benötigt wird, um den gleichen Süßeffect zu erzielen. Damit bekommt man – im Verhältnis zu Saccharose – mehr Kalorien geliefert.

Mit Fruchtzucker

Bei dieser Angabe auf der Verpackung wurde mit Fruktose gesüßt, die süßer und billiger ist als Haushaltszucker. Deshalb kommt sie bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln mehr und mehr zum Einsatz. Gesünder ist Fruktose allerdings keinesfalls, auch wenn sich Fruchtzucker gesund anhört. Zudem reagieren einige Menschen mit einer Unverträglichkeit auf steigende Mengen an Fruktose (s. Kasten >).

FRUKTOSE ALS ZUSATZSTOFF

Fruchtzucker (Fruktose) kommt natürlicherweise in Obst und Gemüse vor. Haushaltszucker (Saccharose) besteht je zur Hälfte aus Fruktose und Glukose, Agavendicksaft und Honig enthalten mehr Fruktose. Einige Menschen leiden nach dem Verzehr von Fruchtzucker unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Völlegefühl. Viele verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte, Säfte sowie gezuckerte Getränke enthalten Fruchtzucker als Zusatzstoff in Form von Fruktose, Saccharose oder

Glukose-Fruktose-Sirup. Menschen, die Fruchtzucker schlecht vertragen, sollten diese Lebensmittel reduzieren.