

Mit über
50 zuckerarmen
Rezepten



Achtung, Zucker!

Die schlimmsten Zuckerfallen und
die besten Alternativen

Hinweis zum Kopierschutz

Dieses E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW.

Wir haben darauf verzichtet, dieses Buch mit einem Kopierschutz zu versehen, damit Sie es ohne Probleme auf mehreren Geräten verwenden und Textteile zum privaten Gebrauch kopieren können. Wir bitten Sie aber, von der Weitergabe einer Kopie an andere abzusehen.



Achtung, Zucker!

Die schlimmsten Zuckerfallen
und die besten Alternativen

Claudia Boss-Teichmann ist freie Redakteurin und Autorin. Sie hat sich auf Ratgeberthemen rund um Ernährung und Kochen spezialisiert. Bei der Verbraucherzentrale hat sie bereits mehrere Ratgeber veröffentlicht.

Immer aktuell

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter: www.vz-ratgeber.de/aktualisierungsservice

1. Auflage 2017

Dieser Ratgeber ist bisher in der Pocketreihe der Verbraucherzentrale erschienen, zuletzt 2014. Er wurde für diese neue Ausgabe grundlegend überarbeitet, erweitert und aktualisiert.

© Verbraucherzentrale NRW e. V., Düsseldorf

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systeme. Das Buch darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW auch nicht mit (Werbe-)Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Buches durch Dritte darf nicht zu absatzfördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

ISBN 978-3-86336-264-5

Vorwort

Wir lieben Zucker – und wir alle essen zu viel davon. Gesundheitliche Risiken durch Zucker machen schon seit einiger Zeit Schlagzeilen. Warnungen von US-Wissenschaftlern vor Gesundheitsgefährdung durch hohen Zuckerkonsum haben dem Thema Zucker verstärkte Aufmerksamkeit beschert. In drastischen Medienbeiträgen wird Zucker teilweise auf eine Stufe mit Alkohol und Nikotin gestellt und behauptet, man könne bei hohem Konsum eine „Zuckersucht“ entwickeln. Gleichzeitig ist an Ernährung interessierten Verbrauchern natürlich schon länger bewusst: Zu viel Zucker ist nicht gesund und viele industriell hergestellte Lebensmittel enthalten hohe Zuckermengen.

Wer sich gesund ernähren möchte, hat daher zum Thema Zucker in der Ernährung viele Fragen: Wie viel Zucker darf ich essen, worin unterscheiden sich die Zuckerarten, welche Ersatzstoffe gibt es und sind sie empfehlenswert? Und ganz praktisch: Wie kann ich den vielen „Zuckerfallen“ in Lebensmitteln aus dem Weg gehen und auf unkomplizierte Weise meinen Zuckerkonsum reduzieren?

Durch ausführliche Informationen und praktische Tipps hilft dieses Buch dabei, mit weniger Zucker durch den Tag zu kommen. Es geht aber nicht darum, den Zucker zu verteufeln oder ganz aus dem Speiseplan zu streichen, denn ein völliger Verzicht bringt nach heutigem Stand der Forschung keine gesundheitlichen Vorteile. Und bei vielen Anlässen sind süße Speisen auch ein Labsal für die Seele und gehören einfach dazu. Was wäre ein Kindergeburtstag ohne Geburtstagskuchen, ein festliches Menü ohne einen süßen Abschluss oder die Vorweihnachtszeit ohne Plätzchen? Wer sich ausgewogen ernährt und sich genügend bewegt, kann Süßes in Maßen mit gutem Gewissen genießen. Industriell hergestellte Lebensmittel dagegen sollte man mit kritischem Blick betrachten, denn auch Produkte, die gar keine Süßigkeiten sind, enthalten zum Teil hohe Zuckermengen.

Der Ratgeberteil schafft Klarheit: Er informiert über die unterschiedlichen Zuckerarten und Ersatzstoffe wie Stevia, klärt auf, ob und wie gesundheitsschädlich Zucker wirklich ist und welche Höchstmengen man pro Tag nicht überschreiten sollte.

Der große Praxisteil macht es leicht, weniger Zucker zu sich zu nehmen. Er zeigt Alternativen zu den gängigen stark zuckerhaltigen Industrieprodukten und Getränken. Schon mit wenigen Handgriffen reduzieren Sie den Zuckergehalt von verarbeiteten Lebensmitteln oder ersetzen sie einfach durch andere Produkte.

Der Rezeptteil bietet einfache Rezepte, die auch mit weniger Zucker als herkömmlich sehr gut – und noch süß genug – schmecken.

Das Buch zeigt, dass Sie sich von der großen Vielfalt im Supermarkt und den oft sehr trickreichen Strategien der Lebensmittelhersteller nicht verführen lassen müssen. Gut informiert treffen Sie die bessere Wahl.

Wir wünschen viel Spaß beim Erkunden des Lebensmittelschungs und beim Ausprobieren der Tipps und Rezepte.

Claudia Boss-Teichmann

Zur Benutzung des Buches

Grundlage für die Informationen sind aktuelle Studien, Testergebnisse und eine große Marktuntersuchung der Verbraucherzentrale vom Juni 2013, in der verarbeitete Lebensmittel auf ihren Gehalt an Zucker und Zuckeraustauschstoffen hin untersucht wurden. Die Vielfalt der Produkte ist riesig. Als Beispiel: Für eine ernährungswissenschaftliche Studie wurden möglichst viele im Handel und im Internet auffindbare Frühstückscerealien in Deutschland ausgewertet. Es sind über 650 Produkte! Die Autorin hat außerdem einen Vor-Ort-Check in Supermärkten und Bioläden durchgeführt, um die Produkte unter die Lupe zu nehmen, die dort im Regal stehen. Um einen Überblick zu geben, wertet unser Ratgeber auf diesen Grundlagen exemplarisch typische zuckerhaltige Lebensmittel für die jeweiligen Produktgruppen aus.

Das Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung unkompliziert zuckerärmer zu gestalten. Die Basis dafür sind Informationen über den Zuckergehalt der Lebensmittel und die „Übersetzung“ der zahlreichen und oft verwirrenden Informationen auf der Verpackung. Diese Infos finden Sie immer unter der Überschrift

Achtung, Zucker!

Das Buch soll jedoch nicht nur informieren, sondern Ihnen ganz praktisch dabei helfen, Ihre Ernährung zuckerärmer zu gestalten. Daher finden Sie Tipps, wie Sie Zuckerfallen umgehen und Süßstoffe meiden können: Ersetzen, abwandeln oder selber machen ist hier das Motto. Zuckerärmere Alternativprodukte werden vorgestellt und Vorschläge zur Abwandlung zuckerreicher Produkte gemacht. Häufig gibt es hier auch einen Verweis auf ein Rezept zum Selbermachen. Im separaten Rezeptteil finden Sie neben zuckerarmen Desserts, Kuchen und Plätzchen auch gesunde Alternativen zu oft zuckerhaltigen Saucen und Salaten.

Inhalt

3 Vorwort

Wissenswertes über Zucker

8 Zucker – was ist das eigentlich?

- 9 Zuckermoleküle – Bausteine des Lebens
- 9 Die Zuckerarten

14 Unser Zuckerkonsum

- 15 Wie viel Zucker essen wir?
- 15 Welche Menge empfehlen Ernährungsexperten?
- 17 Macht Zucker dick und krank?
- 20 Fruktose – ein besonderer Zucker
- 22 Macht Zucker süchtig?
- 23 Umgang mit Zucker im Alltag

26 Zuckeralternativen

- 27 Natürlich süßende Lebensmittel
- 30 Süßstoffe
- 33 Zuckeraustauschstoffe

39 Zucker in Lebensmitteln – was sagt das Etikett?

- 40 Was sagt das Etikett?
- 40 Zutatenverzeichnis
- 41 Nährwertkennzeichnung
- 42 Portionsangaben
- 43 Weitere Aussagen zum Nährstoffgehalt
- 46 **Exkurs: Lebensmittel für Babys und Kleinkinder**

48 Zuckerfallen

- 50 Getränke
- 68 Frühstücksprodukte
- 78 Backwaren
- 84 Obstzubereitungen
- 92 Milchprodukte
- 104 Desserts und Süßwaren
- 116 Saucen und andere Fertigprodukte



122 Rezepte

124 Getränke

132 Frühstück: Müslis, Fruchtaufstriche und Co.

140 Gebäck und Kuchen

159 Desserts

167 Müsliriegel

172 Saucen und Dressings

176 Salate



180 Anhang

- 182 Zuckerfallen im Überblick
- 184 Rezepte im Überblick
- 186 Register
- 190 Adressen
- 192 Impressum





Zucker – was ist das eigentlich?

- Zuckermoleküle – Bausteine des Lebens
- Die Zuckerarten

Zuckermoleküle – Bausteine des Lebens

Zucker wird zusammen mit Stärke unter dem Begriff „Kohlenhydrate“ zusammengefasst. Allen Kohlenhydraten gemeinsam ist ihr chemischer Aufbau: Sie bestehen aus einem oder mehreren Zuckermolekülen, die wiederum aus einer Verbindung von Kohlenstoff (C) und Wasser (H_2O) zusammengesetzt sind.

Den größten Anteil unserer täglichen Nahrung machen Kohlenhydrate aus. Der Körper benötigt sie vor allem zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen und als Energielieferant. Zusammen mit Eiweiß und Fett, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind sie für unser Überleben unentbehrlich.

Doch nicht nur in der menschlichen Ernährung, auch im gesamten Ökosystem spielen sie eine große Rolle: Der größte Teil der auf der Erde vorkommenden organischen Verbindungen besteht aus Kohlenhydraten. Sie werden durch den Prozess der Photosynthese in der Pflanze gebildet. Daher sind Kohlenhydrate in pflanzlichen Lebensmitteln meist reichlich enthalten: in Getreide, Gemüse und Obst.

Die Zuckerarten

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen (Sacchariden) von unterschiedlicher Anzahl und Art. Sie werden in Einfachzucker, Zweifachzucker und Mehrfach- bzw. Vielfachzucker eingeteilt. Der menschliche Stoffwechsel kann Kohlenhydrate nur in Form von Einfachzuckern verwerten. In den natürlichen Lebensmitteln sind jedoch vor allem aus mehreren Zuckermolekülen bestehende Zuckerarten enthalten (siehe Tabelle 1, Seite 12). Diese werden daher während des Stoffwechselprozesses zu Einfachzuckern abgebaut.

Unter „Zucker“ im umgangssprachlichen Sinn versteht man in erster Linie süß schmeckende Kohlenhydrate. Das bei uns vorherrschende und bekannteste Süßungsmittel ist der aus der Zucker-

rübe hergestellte weiße Kristallzucker (Saccharose), auch Haushaltszucker genannt. Er besteht aus Zweifachzuckern (Disacchariden). Ebenso aufgebaut ist der aus dem Zuckerrohr gewonnene Rohrzucker. Einfachzucker wie der Traubenzucker (Glukose) oder der Fruchtzucker (Fruktose) schmeckt ebenfalls süß, wobei Traubenzucker etwa 70 Prozent der Süßkraft von Saccharose, Fruchtzucker etwa 120 Prozent davon besitzt.

Sind mehr als drei Zuckermoleküle aneinandergereiht, spricht man von Mehrfach- oder Vielfachzuckern. Dabei nimmt bei einer größeren Anzahl von Zuckermolekülen die Süßkraft immer mehr ab; bei Vielfachzuckern wie der Stärke, die beispielsweise in Getreide und Kartoffeln vorkommt, ist sie gar nicht mehr vorhanden. Diese zählt man im umgangssprachlichen Sinn auch nicht mehr zu den Zuckern. Auch bei der Berechnung des Zuckergehalts – der auf Lebensmittelverpackungen ab Dezember 2016 grundsätzlich gekennzeichnet werden muss – werden Mehrfach- und Vielfachzucker nicht mit einbezogen.

Wenn unser Stoffwechsel alle zugeführten Kohlenhydrate in Einfachzucker zerlegt, um sie zu verwerten, ist es da nicht egal, ob man seinen Kohlenhydratbedarf mit Kristallzucker oder Vollkornbrot deckt? Nein, ganz und gar nicht: Zum einen dauert es viel länger, bis Mehrfach- und Vielfachzucker aus ballaststoffreichen, gering verarbeiteten Lebensmitteln verdaut sind. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht so stark schwanken wie zuckerreiche Lebensmittel und tragen dadurch zu einer längeren Sättigung bei. Es ist erwiesen, dass der Verzehr von Vollkornprodukten das Risiko für Diabetes 2, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten senkt. Zum anderen enthalten Lebensmittel mit Mehrfach- und Vielfachzucker wie Hülsenfrüchte oder Gemüse oft gleichzeitig ballaststoffreiche Pflanzenfasern, die für die Verdauung wichtig sind. Da sie auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, gehören sie zu den empfehlenswerten Nahrungsmitteln und sollten häufig verzehrt werden. Dagegen enthält der Haushaltszucker fast

keine wertgebenden Inhaltsstoffe – und wird daher auch als „leeres Kohlenhydrat“ bezeichnet.

Fazit: Auf die Zuckerart kommt es an: Mehrfach- und Vielfachzucker bevorzugen!

Tabelle 1: Die Zuckerarten und ihr natürliches Vorkommen

Die vier Gruppen der Zuckerarten und ihr Aufbau	Beispiele für die Zuckerart	
Monosaccharide = Einfachzucker Bestehen aus 1 Grundbaustein	Glukose (Traubenzucker, Dextrose)	
	Galaktose (Schleimzucker)	
	Fruktose (Fruchtzucker)	
	Xylose (Holzzucker)	
Disaccharide = Zweifachzucker Bestehen aus 2 Grundbausteinen	Saccharose = Glukose + Fruktose (Zucker)	
	Laktose = Glukose + Galaktose (Milchzucker)	
	Maltose = Glukose + Glukose (Malzzucker)	
	Trehalose = Glukose + Glukose	
Oligosaccharide = Mehrfachzucker Bestehen aus 3 bis 10 Grundbausteinen	Isomaltulose = Glukose + Fruktose	
	Raffinose = Saccharose (Glukose + Fruktose) + Galaktose	
	Stachyose = Saccharose (Glukose + Fruktose) + Galaktose	
Polysaccharide = Vielfachzucker Bestehen aus sehr vielen Grundbausteinen (bis zu 10.000)	Amylopektin + Amylose = Stärke (vor allem aus Glukose aufgebaut)	
	Cellulose: Aus Glukose aufgebaut	
	Dextrine	
	Ballaststoffe, z. B. Inulin, Oligofruktose (beide sind vor allem aus Fruktose aufgebaut)	

⁽¹⁾ Die Pflanzen wurden dem Kohlenhydrat zugeordnet, das ihren Hauptbestandteil ausmacht.⁽²⁾ Lebensmittel ohne industriell zugesetzte Zutaten.

Natürliches Vorkommen ⁽¹⁾	Daraus gewonnene Lebensmittel ⁽²⁾
Obst	Fruchtsaft Trockenobst
In Verbindung mit anderen Zuckermolekülen als Bestandteil von Laktose (Milchzucker), vor allem in Milch und Milchprodukten	Galaktose-Pulver
Obst, besonders reichlich z. B. in Äpfeln und Weintrauben	Fruchtsaft Trockenobst
In Baumrinde und anderen verholzten Pflanzenstrukturen	Xylose-Pulver
Zuckerrübe	Kristallzucker (Haushaltszucker), Puderzucker, Kandiszucker
Zuckerrohr	(Roh-)Rohrzucker
Kuhmilch	Milch(produkte)
In keimendem Getreide, bei der Bierreifung	
In Pflanzen und Pilzen	
In geringen Mengen in Honig und Zuckerrohr	
Hülsenfrüchte	
Sojabohne	
Getreide Kartoffeln Mais	Mehl, Grieß, Stärke
Hauptbestandteil der Zellwände der Pflanze, für Menschen unverdaulich Obst und Gemüse	
	Aus Weizen-, Kartoffel- oder Maisstärke durch trockene Erhitzung gewonnen, also kein natürlich vorkommendes Produkt
Topinambur, Artischocken, Schwarzwurzeln	



Unser Zuckerkonsum

- Wie viel Zucker essen wir?
- Welche Mengen empfehlen Ernährungsexperten?
- Macht Zucker dick und krank?
- Fruktose – ein besonderer Zucker
- Macht Zucker süchtig?
- Umgang mit Zucker im Alltag

Wie viel Zucker essen wir?

Wir lieben Zucker: Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist dem Menschen angeboren, schon die Muttermilch schmeckt leicht süß. Und zu Zeiten, in denen die Nahrung knapp war, signalisierte die Süße, dass das Lebensmittel ungiftig, bekömmlich und reich an Nährstoffen ist. Doch heute ist der süße Stoff keine Mangelware mehr. Er ist billiger und leichter verfügbar als je zuvor.

In Deutschland liegt der Zuckerkonsum schon lange recht hoch: der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker (Saccharose jeder Art) liegt bei etwa 35 kg und ist damit seit 40 Jahren fast unverändert geblieben. Das sind immerhin 100 g Zucker pro Person und Tag und entspricht 40 Stücken Würfelzucker. Gleichzeitig hat sich aber bei uns der Glukoseverbrauch, der in diese Zahlen nicht eingerechnet ist, innerhalb der letzten 20 Jahre verdoppelt.

Glukose wird immer häufiger als „Glukose-Sirup“ und „Glukose-Fruktose-Sirup“ Lebensmitteln zugesetzt, vor allem Getränken und Süßwaren. Und das ist leider keine gute Nachricht: Gerade der Konsum von gezuckerten Getränken ist ungünstig für das Gewicht.

Welche Menge empfehlen Ernährungsexperten?

Unser Körper hat keinen Bedarf an Zucker, sondern braucht Kohlenhydrate. Ernährungsphysiologisch können wir also gut und gerne auf den Haushaltszucker und auch auf sogenannte alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder Fruchtdicksäfte verzichten.

Da die meisten Menschen aber trotzdem Zucker essen, definiert die Wissenschaft eine Obergrenze für den Zuckerkonsum. **Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker zu sich zu nehmen.** Die Empfehlungen beziehen sich dabei auf die sogenannten „freien Zucker“: Das sind alle Einfach- und Zweifachzucker (vgl. Tabelle 1, S. 12), die Lebensmitteln vom Hersteller, Koch oder

Konsument zugefügt werden, zusätzlich zu dem Zucker, der in Honig, Sirup, Fruchtsaft und Fruchtsaftkonzentrat enthalten ist. (Auf diesen Empfehlungen basiert auch der Ampelcheck der Verbraucherzentralen, vgl. S. 44). Dieser Prozentsatz entspricht etwa 50 bis maximal 60 Gramm Zucker, also 200 bis 240 Kilokalorien pro Tag für einen Erwachsenen.

Relativ neu (2015) ist die Empfehlung der WHO, den Zuckerkonsum – wenn möglich – noch weiter zu reduzieren, nämlich auf 5 Prozent. Eine darüber hinausgehende Verminderung des Zuckerverzehr oder ein völliger Verzicht hat laut den WHO-Experten aber keine gesundheitlichen Vorteile. Deutsche Fachgesellschaften orientieren sich an einer Zuckerzufuhr von unter 10 % der Gesamtenergieaufnahme, empfehlen aber grundsätzlich, Kohlenhydrate in Form ballaststoffreicher Lebensmittel aufzunehmen. Lebensmittel einschließlich Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glukosesirup) hergestellt wurden, sollen demnach nur gelegentlich verzehrt werden.

Fazit: Die Empfehlung lautet für Erwachsene maximal 50 bis 60 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen, es darf auch gerne weniger sein.

Wer keine Süßigkeiten isst, ernährt sich automatisch zuckerarm? Nicht unbedingt, wie die folgenden Beispiele zeigen. Schnell ist die Höchstmenge an Zucker pro Tag erreicht – und das ganz ohne zu Naschen!

50 bis 60 g Zucker pro Tag – so schnell sind sie erreicht!

1 Becher Fruchtojoghurt (150 g)	17 g Zucker
+ 20 g Konfitüre	11 g Zucker
+ 250 g Weißkrautsalat (Fertigprodukt)	30 g Zucker
+ 25 ml Ketchup	5 g Zucker
	= 63 g Zucker

50 bis 60 g Zucker pro Tag – so schnell sind sie erreicht!

2 Milchbrötchen	
(Fertigbackware aus der Packung) (40 g)	12 g Zucker
+ 2 TL Honig (10 g)	10 g Zucker
+ 1 Glas Multivitaminensaft (200 ml)	24 g Zucker
+ 1 Fertigpizza	15 g Zucker
	= 61 g Zucker

Auch Kinder sollten nicht mehr als 10 Prozent ihrer Gesamtenergiemenge durch „Extras“ zu sich nehmen, also z. B. 125 bis 240 Kalorien pro Tag zwischen 4 und 14 Jahren.

150 Kalorien stecken beispielsweise jeweils in:

- 3 Teelöffeln Nuss-Nougat-Creme
- 6–8 Bonbons
- 2 kleinen Gläsern Limonade
- 1 kleinen Stück Obst- oder Hefekuchen
- 6 Stückchen Vollmilkschokolade (30 g)

Macht Zucker dick und krank?

2012 schlugen erstmals US-Ernährungsexperten Alarm: Übergewicht, Diabetes und viele andere Krankheiten sollen maßgeblich durch einen erhöhten Zuckerkonsum verursacht werden. Die Gefährdung der Gesundheit durch Zucker wurde mit der durch Alkohol und Nikotin gleichgesetzt und eine strenge Reglementierung gefordert.

Deutsche Ernährungsexperten sehen keinen Grund, dem Zucker die alleinige Schuld daran zu geben, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind und dadurch ihr Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen. Vielmehr ist die Energiebilanz ausschlaggebend für das Körpergewicht – wer mehr Kalorien aufnimmt, als sein Körper verbraucht, wird zunehmen, gleichgültig, ob die Kalorien vor allem aus Zucker, Fett oder Eiweiß stammen.

Und: Das Weglassen von Zucker bewirkt nicht automatisch, dass man sich optimal ernährt. Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) daher, auf eine ausgewogene Gewichtung der Hauptnährstoffe zu achten: Der Nährstoffbedarf sollte etwa zu 15 Prozent durch Eiweiß, zu 30 Prozent durch Fett und zu 55 Prozent durch Kohlenhydrate gedeckt werden. Dabei sollte der Art der Kohlenhydrate besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, denn ballaststoffreiche Lebensmittel senken nachweislich das Risiko für Krankheiten, die von falscher Ernährung mit verursacht werden. Daher sollten ballaststoffreiche Lebensmittel (wie Vollkornprodukte und Gemüse) den größten Anteil der Kohlenhydrate liefern. Durch die Beachtung dieser Grundsätze wird die Zuckerzufuhr automatisch begrenzt. Wie man diese Empfehlungen bei der täglichen Ernährung umsetzen kann, erfahren Sie in der Broschüre „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (unter www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf).

Sehr kritisch werden zuckerhaltige Getränke gesehen. Sie liefern häufig neben Zucker keine weiteren Nährstoffe. Durch den übermäßigen Konsum der süßen Getränke werden Übergewicht und chronische Krankheiten begünstigt.

Für Kinder besonders ungesund!

Nicht etwa Schokolade und Gummibärchen, sondern die zuckerhaltigen Getränke sollen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine der Hauptursachen für Übergewicht bei Kindern sein. Dazu kommt Bewegungsmangel und unter Umständen zu wenig Schlaf.

Auch Menschen, die keine Gewichtsprobleme haben, sollten bei zuckerhaltigen Getränken zurückhaltend sein: Wer seinen Durst täglich mit gezuckerten Getränken löscht, hat neben dem erhöhten Risiko für Adipositas auch ein erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 (vgl. dazu den nächsten Abschnitt). Bei anderen zuckerhaltigen Lebensmitteln konnte dieser Zusammenhang bisher nicht nachgewiesen werden.