

## Zucker hat viele Namen

Es gibt sehr viele verschiedene Zuckerarten, was oft sehr verwirrend für die Verbraucher sein kann. Sie können nicht immer gleich erkennen, ob es sich hierbei wirklich um Zucker oder um eine Zuckerart handelt.



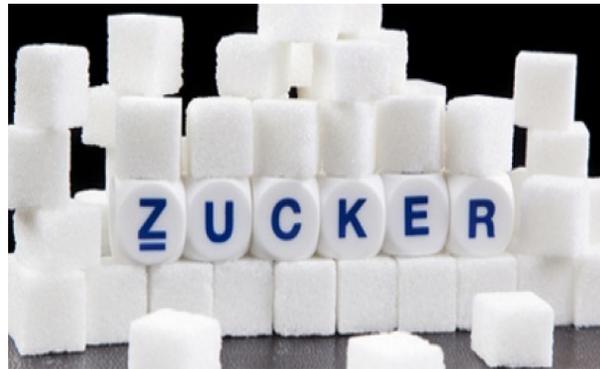
### Wurde schon früher auf zuviel Zuckereinnahme hingewiesen?

Auch vor Jahren wurde schon auf die gesundheitlichen Folgen bei zuviel Zucker hingewiesen.

John Yudkin (Ernährungswissenschaftler), der die Theorie vertrat, dass Zucker der Grund für Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und Diabetes sei, wurde in den siebziger Jahren von seinen Gegnern kritisiert,

die die Theorie vertraten, dass Fett der Grund der Erkrankungen sei und eine gesunde Ernährung fettarm sein sollte.

Es wurde uns vermittelt, weniger Fett zu essen und unsere Ernährung umzustellen, wenn wir gesund bleiben wollen. Also wurde Butter gegen Margarine getauscht. Wir sind aber trotzdem kränker und dicker geworden.



### Woher kommt also der ganze Zucker?

Wir nehmen viel Zucker auf, ohne es zu bemerken. Besonders Zucker, der zusätzlich hinzugefügt wird. Wir finden ihn in Lebensmitteln, bei denen wir es gar nicht vermuten würden.

Zugesetzten Zucker findet man unter anderem in: Krautsalat, Currywurst, Streichkäse, Joghurt, Pizza, Weißbrot, Vollkornbrot, Gemüsesäften, Fertiggerichten.

Natürlich abhängig von Marke und Sorte ist der Zuckergehalt dementsprechend höher oder niedriger.

Auch Cola, Limo und Fruchtsäfte sind wahre Zuckerbomben und sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden und durch zuckerfreie Getränke ersetzt werden. Sie werden oft unterschätzt und sind Ursache für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Adipositas und Diabetes, die immer häufiger schon im Kindesalter beginnen.

### Auf Zucker verzichten?

Quatsch! Aber man sollte sich bewusst machen, wie oft Zucker in Fertigprodukten hinzugefügt wird und sorgfältig auf seine Ernährung achten. Darüber hinaus ist alles bei übermäßigem Konsum ungesund, natürlich auch Zucker, Will man also gesund bleiben, sollte man sich ausgewogen und mit frischen Produkten ernähren.

Durch einfache Veränderungen kann man sich schon vernünftig ernähren. *Einige Zuckerfallen sind ja offensichtlich, andere weniger.* Da können die Zutatenlisten und der bewusste Kauf von Produkten helfen.

## Was könnte ich tun?

- Kaffee und Tee nicht oder nur sehr wenig süßen.
- Selber frisch kochen und weniger Fertigprodukte essen.
- Weniger Softgetränke und stattdessen Wasser trinken.
- Knabberereien durch frisches Gemüse oder Obst ersetzen.
- Naturjoghurt mit frischem Obst süßen.
- Kuchen und Plätzchen selber backen.

## Die Nährwerttabelle richtig verstehen

Die Nährwerttabelle richtig zu verstehen und zu erkennen, ob zusätzlich Zucker zugeführt wurde, ist wichtig, um seine Ernährung kontrollieren zu können. Die Angabe von "Kohlenhydrate und davon Zucker", bezieht sich auf den Zucker, der bereits als natürlicher Anteil im Produkt enthalten ist und auf den Zucker der hinzugefügt wurde.

Nährwertangaben	je 100g
Brennwert	1344 kJ 320 kcal
Fett	5,5g
Davon gesättigten Fettsäuren	1,5g
Kohlenhydrate	60,1 g
Davon Zucker	26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

Beispiel einer beliebigen Nährwerttabelle

Um zu erkennen, ob der enthaltene Zucker extra beigefügt wurde, muss man auf der Zutatenliste nachschauen.

Hier finden sich alle Zutaten, die verwendet wurden. An welcher Stelle der Zucker auf der Liste steht, zeigt, welchen Anteil er einnimmt. Umso näher am Anfang aufgelistet, desto höher der Anteil.

 Pizza direkt auf Stein gebacken und reichhaltig belegt mit Tomatensoße, Schinken und Ananas. Tiefgefroren.

**Zutaten:** Weizenmehl, Wasser, 17% passierte Tomaten, 13% eingelegte Ananasstücke (Ananas, Wasser, Zucker, Säuerungsmittel Citronensäure), 9,7% Edamer Käse, 7,7% gekochter Hinterschinken (Schweinefleisch, Wasser, Salz, Dextrose, Aroma, Raucharoma), pflanzliches Öl, jodiertes Speisesalz, Zucker, Laktose, Backhefe, Maisstärke, Olivenöl nativ extra, Volleipulver, Emulgatoren (Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Dextrose modifizierte Stärke, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Gerstenmalzextrakt, Milcheiweiß, Basilikum, Oregano, Paprika, Säureregulatoren (Natriumdiphosphate, Calciumphosphate), Magermilchpulver, Cayennepfeffer, Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat, aufgeschlossenes Pflanzeneiweiß, Glukosesirup, Karamell.

(Quelle: Dr. Oetker Pizza)

Hier am Beispiel einer Pizza kann man sehen, dass Zucker, Laktose und Dextrose angegeben ist, also Zucker, der zusätzlich hinzugefügt wurde.

Auch wenn "Zucker" erst an der 10. Stelle steht, sind noch vier weitere Zucker-Zutaten in der Pizza enthalten. Der Gesamtzuckergehalt ist also deutlich höher.

# Zucker



## Was ist Zucker?

Zucker ist zunächst einfach ausgedrückt ein Kohlenhydrat und damit ein wichtiger Energieträger. Er ist in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide vorhanden. Der natürliche Zucker ist gesund und wichtig für den menschlichen Organismus.

Eine Projektarbeit der



arbeitslosen  
initiative  
gießen e.v.