

## Die Zuckerfalle

### Morgens ein gesunder Start mit Müsli. Doch Vorsicht! Oft enthalten die Frühstückscerealien viel zu viel Zucker.

Experten sind sich einig: Unsere Kinder nehmen zu viel Zucker zu sich. Laut GDA (Guideline Daily Amount) beträgt die maximale Zuckerdosis für Jugendliche 90 g/Tag. Ernährungsberater halten diese Menge jedoch für zu hoch und setzen die Grenze bei 60 g/Tag. Wenn man sich vor Augen führt, dass 90 g Zucker bereits einer Stückzahl von 36 Würfeln entspricht (Umrechnung siehe unter Analyse des Zuckeranteils), wird deutlich, wie schnell hohe Mengen verspeist werden. Das geschieht beim Konsum von Süßigkeiten, aber auch über Lebensmittel und Getränke. Besonders die speziell für Kinder hergestellten und beworbenen müssen kritisch beurteilt werden. Dabei spielen sowohl der Zuckergehalt als auch die Verzehrmenge der Lebensmittel eine Rolle. Manche von ihnen werden in der Werbung oft als „gesund“ angepriesen, z. B. „0 % Fett“, „viel Milch“, „mit Vitaminen“, „mit Calcium“. Elternhaus und Schule müssen den Kindern helfen, den Zuckergehalt von Lebensmitteln herauszufinden, damit sie lernen, ihren Konsum von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken zu reflektieren und zu kontrollieren.

#### SÜSSIGKEITEN

Süßigkeiten sind möglicherweise das kleinere Problem. Sie sind als Süßigkeit erkennbar und man weiß, dass sie Zucker enthalten. Erwachsene sollten Kindern den Konsum von Süßigkeiten nicht generell verbieten. Besser ist es, wenn Kinder zunehmend lernen, den Genuss von Süßem in engen Grenzen zu halten. Wer den Konsum von Süßigkeiten einschränken will, für den sind frisches Obst oder zuckerfreie Kaugummis eine gute Alternative.

#### LEBENSMITTEL

Auch viele Lebensmittel enthalten Zucker: Brotaufstriche, Frühstücksflocken, Getränke – Produkte, denen man ihren hohen Zuckergehalt gar nicht ansieht. Bei vermeintlich gesunden Produkten wie Müsliriegeln, Fruchtjoghurt oder Cornflakes lohnt es sich,



40g



150g



0,44l



0,5l

genauer auf die Verpackung zu schauen. Zucker verbirgt sich auf der Zutatenliste auch hinter den Begriffen Glucose, Dextrose, Fructose oder Maltose. Mittlerweile geben viele Hersteller den Zuckergehalt in Gramm an, bezogen auf 100 g oder auf eine Portion.

#### GETRÄNKE

Problematisch sind vor allem Süßgetränke, alle Limos (einschl. Cola), Eistee, Fruchtnektar oder Milch mit Fruchtgeschmack. Wenn der Zuckergehalt von Cola in der Herstellerangabe für eine Portion, d. h. 250 ml mit 22 g Kohlenhydrate angegeben wird, ist das laut GDA schon fast ein Viertel des Tagesbedarfs für einen Jugendlichen. Da eine Flasche Cola jedoch 0,5 l oder 1 l enthält, sind diese Angaben irreführend. **Bei der Darstellung der Zuckermenge im Schülerarbeitsblatt wird daher die Gesamtmenge in einer Flasche betrachtet.** Fazit: Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke nicht generell verbieten, sondern dosieren und Alternativen finden.

#### ANALYSE DES ZUCKERANTEILS

Zur Analyse und Veranschaulichung des Zuckeranteils ist es oft hilfreich, die Mengenangaben in Zuckerwürfel umzurechnen (1 Stück Würfelzucker = 2,5 Gramm). Bei Getränken steht oft der Begriff Kohlenhydrate für Zucker. Nehmen wir das oben genannte Beispiel von 22 g Kohlenhydrate für ein Glas Cola. Über den Daumen gepeilt sind knapp 10 Stück (!) Zucker in einem Glas, ganz genau sind es 8,8.

#### LÖSUNG DER RÄTSELAUFGABE


1 COLA, 2 EISTEE, 3 FRUCHTJOGHURT, 4 FRUCHTNEKTAR, 5 PRALINE, 6 MILCHSCHNITTE, 7 FRÜHSTÜCKSFLOCKEN, 8 GUMMIBÄRCHEN, 9 SCHOKORIEGEL, 10 NOUGATCREME, 11 LIMONADE, 12 MÜSLIRIEGEL

**Die Zuckermenge sollte immer anhand der tatsächlichen Verzehr-mengen in Alltagssituationen ermittelt werden.**




#### TIPP

Auf der Seite der Verbraucherzentrale Sachsen finden Sie unter der Rubrik Lebensmittel + Ernährung kostenlose Downloads zum Thema Zucker, Süßes & Co.

 [www.verbraucherzentrale-sachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-sachsen.de)

Weitere Informationen speziell zum Thema Zuckerkonsum von Kindern finden Sie unter:

 [www.mdr.de/hauptsache-gesund/zucker138.html](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund/zucker138.html)