

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke

Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z. B. Soft Drinks, Eistee, Energydrinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Eigenschaften

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe liefern viele Kalorien in Form von Zucker und/oder Fett. Salzige Knabbereien enthalten zudem reichlich Salz. Es handelt sich mehrheitlich um Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte. Die Energiedichte beschreibt den Energiewert (kcal) pro Gewichtseinheit (100 g). Kuchen, Biskuits und Torten besitzen eine durchschnittliche Energiedichte von ca. 400 kcal/100 g, Glacen eine von ca. 200 kcal/100 g. Zum Vergleich haben frische Früchte eine durchschnittliche Energiedichte von 45 kcal/100 g und Gemüse eine von 25 kcal/100 g.

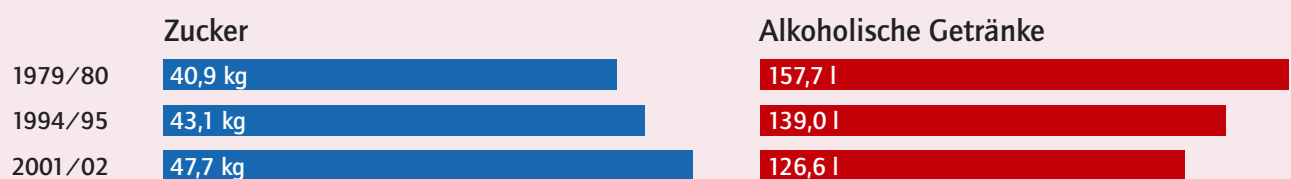
Pro Tag sollten nicht mehr als 10% der Gesamtenergie aus raffiniertem Zucker zugeführt werden. Mit rund 5 dl Süssgetränk (z.B. Limonaden, koffeinhaltige Energiedrinks) ist diese Menge für eine Erwachsene Person bereits erreicht.

Alkoholhaltige Getränke sind ebenfalls energiereich; 1 Gramm Alkohol liefert 7 kcal (1 dl Wein enthält 10 g Alkohol). Im Vergleich dazu liefert 1 Gramm Fett 9 kcal und 1 Gramm Protein bzw. Kohlenhydrate je 4 kcal.

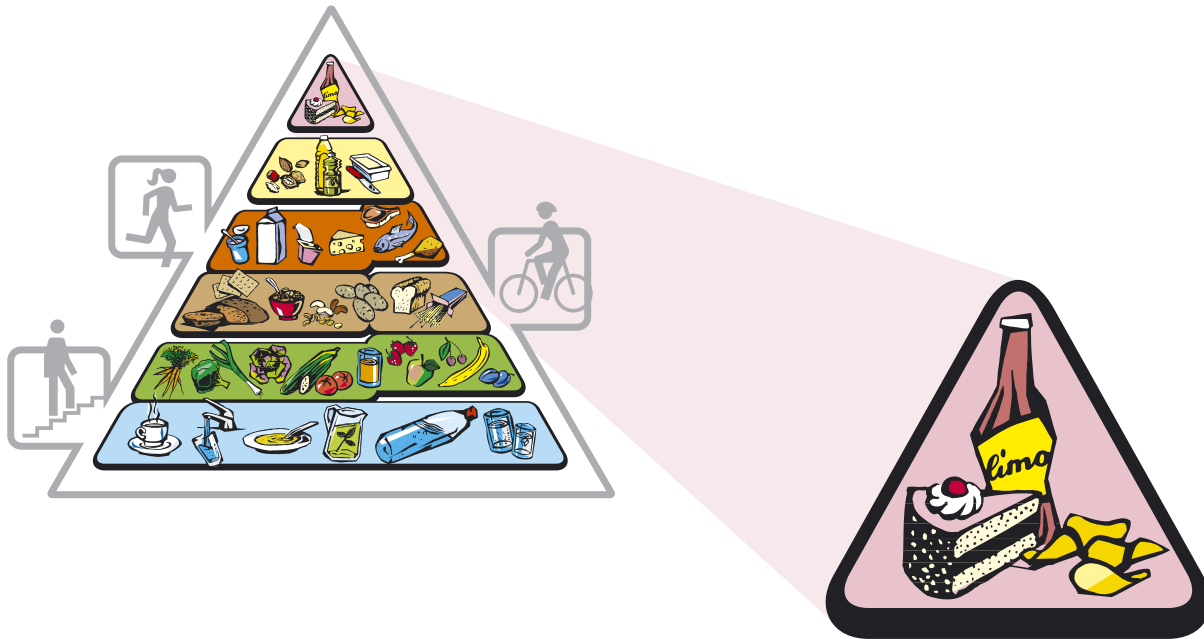
Statistik

Verbrauch an Zucker und alkoholischen Getränken

(pro Person und Jahr)



QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



Wissen

Energie-, Fett- und Zuckergehalt von Süssigkeiten und salzigen Knabberereien

Hinweis: Auch Lebensmittel aus anderen Pyramidenstufen enthalten teilweise viel Fett und/oder Zucker, z. B. Wurstwaren und vollfetter Käse (Fettgehalt rund 30%) oder gezuckerte Milchprodukte (11% zugesetzter Zucker).

Portion in Gramm	Energie (kcal)	Fett (g)	Zugesetzter Zucker (g)
1 Flasche Limonade (5 dl)	200	0	50
2 Reihen Milkschokolade (30 g)	162	10	16
1 Stück Schwarzwäldertorte (150 g)	370	24	18
1 Nussgipfel aus Blätterteig (130 g)	575	41	30
2 Stück Meringues (50 g)	200	3	47
1 Kugel Rahmglace (50 g)	86	4	10
1 Kugel Sorbet (50 g)	68	0	16
1 Säckchen Gummibärchen (30 g)	56	0	13
5–6 Esslöffel Knuspermüsli (50 g)	206	8	11
1 Handvoll Erdnüsse gesalzen (30 g)	173	15	0
1 kleiner Sack Paprika-Chips (30 g)	158	10	2
1 Handvoll Blätterteiggebäck (30 g)	150	8	0

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2006