



# Zucker: Weniger ist mehr

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. In der Nährwertabelle ist er mit «davon Zucker» gekennzeichnet. Dahinter versteckt sich:

**Natürlicher Zucker**  
Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fructose und Laktose).



**Zugesetzter Zucker**  
In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fructose, Honig oder Sirup hinzugefügt.



**Zu viel zugesetzter Zucker verursacht Karies und begünstigt Übergewicht.**

In der Schweiz konsumieren wir zu viel zugesetzten Zucker.

Maximal empfohlene Menge für:		Tagesbeispiel für 28 g zugesetzten Zucker*	
<b>Erwachsene</b> max. 50 g zugesetzter Zucker pro Tag   <b>12,5 Würfelzucker</b>	<b>Kinder</b> max. 30 g zugesetzter Zucker pro Tag   <b>7,5 Würfelzucker</b>	 <b>1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g</b> 	 <b>50 g Knuspermuesli</b>  = 4 g

## Gut zu wissen

Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten viel zugesetzten Zucker\*, zum Beispiel:



**2 dl Fruchtsaftgetränk**



Fertigsaucen und Brotaufstriche enthalten oft viel zugesetzten Zucker\*, zum Beispiel:



**1 Portion Ketchup à 20 g**




**1 Esslöffel Konfitüre à 15 g**



Natürlich süssende Lebensmittel sind ebenso kalorienreich und kariesfördernd wie Kristallzucker, zum Beispiel:



**Rohrzucker**



**Honig**



**Birrendicksaft**



**Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup**

Künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind keine empfohlenen Alternativen für Zucker. Sie fördern u. a. eine Gewöhnung an den Süßgeschmack.



**Künstliche Süsstoffe**  
z. B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin

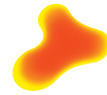


**Zuckeraustauschstoffe**  
z. B. Isomalt, Sorbit, Xylit



**Ausnahme**  
Ab und zu Produkte mit dem Label «zahnfreundlich».

\* Bei den angegebenen Zuckermengen handelt es sich um Durchschnittswerte.



# So reduziere ich Zucker im Alltag

## Tipp 1

### Gesüsste Getränke durch zuckerfreie Getränke ersetzen:



2 dl Süssgetränk



Alternative:  
**Hahnen-\* oder Mineralwasser**  
Kein Zucker



2 dl Eistee



Alternative:  
**Ungesüsster Früchte- oder Kräutertee**  
Kein Zucker

\* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

## Tipp 2

### Zuckerreiche Lebensmittel durch Lebensmittel ersetzen, die nur von Natur aus Zucker enthalten:



1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g



Alternative:  
**100 g Joghurt nature und  
50 g Früchte mischen**



50 g Knuspermüsli



Alternative:  
**40 g Getreideflocken nature mit  
1 Esslöffel gemahlenen Nüssen und  
50 g frischen Früchten mischen**

## Tipp 3

### Fruchtsäfte mit Wasser mischen:



2 dl 100% Fruchtsaft



Alternative:  
**2 dl selbst gemachte Fruchtsaftschorle**  
(Verhältnis  $\frac{1}{3}$  Saft,  $\frac{2}{3}$  Wasser)



Fruchtsäfte enthalten von Natur aus viel Zucker (Fruktose).  
Daher ist es empfehlenswert, sie mit Wasser zu verdünnen.

## Tipp 4

### Selber machen:

- Mit frischen, möglichst unverarbeiteten Zutaten kochen und backen,
- den Zuckeranteil in Rezepten reduzieren und
- mit allen Sinnen geniessen.

Beim Kauf von Rohrzucker und Zuckeralternativen wie Honig, Ahorn- oder Agavensirup auf Qualität, Herkunft sowie eine nachhaltige Anbaumethode und Sozialverträglichkeit achten.

## Tipp 5

### Süsses ab und zu und nur in kleinen Mengen geniessen, zum Beispiel:



1 Reihe Schoggi

oder



ca. 10 Gummibärchen

oder



1 Milchschnitte

Mit Unterstützung von:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

Quelle: Ratgeber «Zucker: Weniger ist mehr»,  
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).