



## Süßes, Salziges & Alkoholisches



### Was gehört dazu?



#### Süßigkeiten und Süßes

z.B. Schokolade, Kuchen, Kekse, Glace, süsse Getreideriegel, Schokobrotaufstrich, Konfi, Honig, Zucker



#### Salzige Knabbereien

z.B. Chips, Apérogebäck



#### Süßgetränke

z.B. Cola, Eistee, Energy Drinks, Tonic, Sirup, Light-Getränke



#### Alkoholische Getränke

z.B. Bier, Alcopops, Wein

### Was und wie viel?

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen.

### Warum?

Alle Lebensmittel und Getränke dieser Gruppe liefern in der Regel viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett bzw. Alkohol. Salzige Knabbereien enthalten zudem reichlich Salz. Ein Zuviel an Energie kann langfristig zu Übergewicht führen und auch ein Zuviel an Alkohol und Salz ist nicht gut für die Gesundheit. Es spricht aber nichts dagegen, ab und zu und in kleinen Mengen etwas Süßes, Salziges oder Alkoholisches zu geniessen.

### Tipps

» Süßigkeiten, Snacks und alkoholische Getränke sind zum Geniessen da. Nehmen Sie sich einen Augenblick und geniessen Sie die Köstlichkeiten bewusst.

» „Gefährlich“ ist es beim Fernsehen nebenbei zu naschen. Unbemerkt ist der Chipsbeutel oder die Tafel Schokolade aufgegessen – egal wie gross die Portion war. Naschen Sie deshalb nicht nebenbei, sondern geniessen Sie bewusst.

» Bei grosser Lust auf Süßes oder etwas zum Knabbern können auch süsse Früchte, Trockenfrüchte oder eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse eine Alternative sein.

» Süssen Sie schrittweise weniger stark. So gewöhnen Sie sich langsam an eine geringere Süsse.

» Tolle Party-Getränke lassen sich auch alkoholfrei mixen. Coole Rezepte finden Sie hier: [Link](#)

### Wie gross ist ein Portion?

Eine Portion entspricht z.B. einer Reihe Schokolade oder 20 g Schokobrotaufstrich oder 3 Stück Petit beurre oder einer Glacekugel oder einer kleinen Handvoll (30 g) salzige Knabbereien oder einem Glas (2–3 dl) Süßgetränk. Als risikoarmer Alkoholkonsum gelten für Männer zwei Standardgläser pro Tag und für Frauen ein Standardglas pro Tag. Ein Standardglas entspricht einem Gläschen Schnaps (à 2cl), Apéritif (à 4 cl), einem Glas Wein (à 1 dl) oder einer Stange Bier (à 3 dl).