



## Zuckerarten und zugesetzter Zucker

Merkblatt: April 2021

Inhalt	Seite
_ Zuckerarten	1
_ Zugesetzter Zucker	1
_ Leere Kalorien	2
_ Süssende Lebensmittel	2
_ Wieviel Zucker enthalten Lebensmittel pro Portion?	3
_ Empfehlungen	4
_ Beispiele	5
_ Quellen & Impressum	6

### Zuckerarten

Zuckerarten, vereinfacht Zucker, gehören aus Sicht der Nährstoffe zur Familie der KOHLENHYDRATE. Sie sind beispielsweise in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Milch, Honig, Zuckerrüben oder Zuckerrohr enthalten. Sie erscheinen in der Nährwertdeklaration von Lebensmitteln unter der Bezeichnung «davon Zucker».



#### Der Begriff «Zucker» umfasst:

- Einfachzucker (Monosaccharide): Glucose, Fructose und Galactose
- Zweifachzucker (Dissaccharide): Saccharose (Glucose + Fructose), Lactose (Glucose + Galactose) und Maltose (Glucose + Glucose)

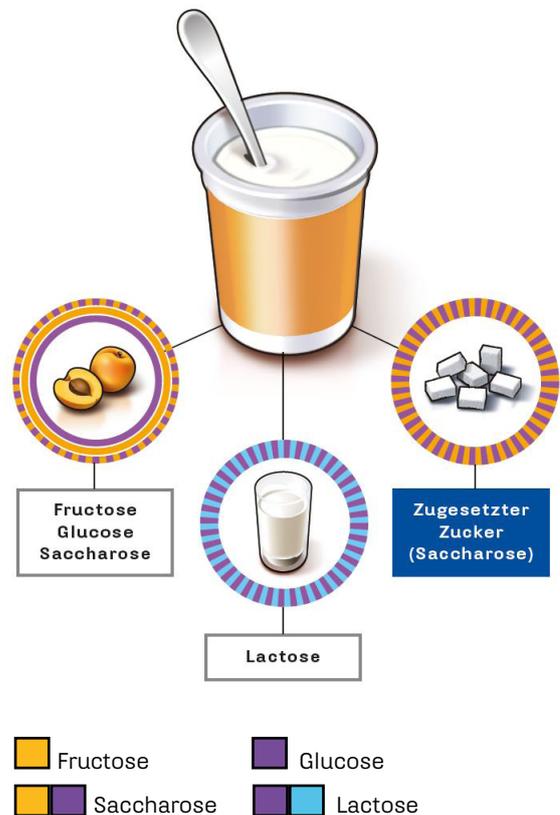
### Zugesetzter Zucker

- Zugesetzter Zucker umfasst alle Mono- und Disaccharide, die Lebensmitteln zugefügt werden. Zu den zugesetzten Zuckern zählen ebenfalls die Zuckerarten, die in Honig, Sirup, Saft und Fruchtsaftkonzentrat enthalten sind.
- Zucker, der in der Nährwertdeklaration als «davon Zucker» angegeben ist, muss nicht komplett zugesetzter

Zucker sein. Zucker, der von Natur aus in Gemüse, Obst (ausser Saft und Saftkonzentrat), Milch oder Joghurt enthalten ist, gilt nicht als zugesetzter Zucker.

#### Beispiel:

In einem Fruchtojoghurt werden Zuckerarten aus Fruchtstücken (Fructose, Glucose, Saccharose) und Milch (Lactose) auch bei «davon Zucker» mitgerechnet. Sie werden jedoch nicht als zugesetzter Zucker betrachtet. Lediglich Zuckerarten, die zum zusätzlichen Süssen des Joghurts verwendet werden (oft Haushaltszucker - Saccharose) gelten als zugesetzt.



Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) verwendet in seinen Empfehlungen zu Kohlenhydraten den Begriff «zugesetzte Zucker» (1). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwendet in ihren Verzehrempfehlungen den Begriff «freie Zucker» (2). Die BLV-Definition von zugesetzten Zuckern und die WHO-Definition von freien Zuckern umfassen jedoch im Wesentlichen dieselben Zuckerarten.

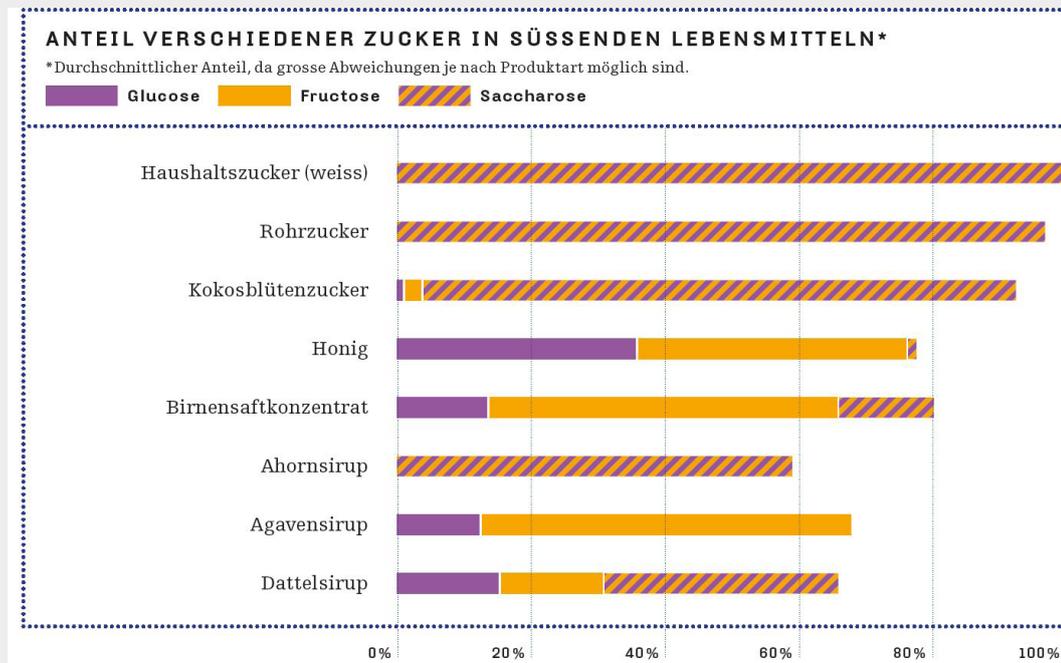


## Leere Kalorien

Lebensmittel, die zum Süssen verwendet werden, wie zum Beispiel Haushaltszucker, Honig oder Ahornsirup sind reich an ENERGIE (Kalorien), aber liefern nur WENIGE NÄHRSTOFFE. Natürlich enthalten einige dieser süssenden Lebensmitteln auch Vitamine oder Mineralstoffe, jedoch im Vergleich zu der zugeführten Energie in zu geringem Umfang. Deshalb spricht man von LEEREN KALORIEN. Lebensmittel wie Früchte, Gemüse oder Milch enthalten zwar ebenfalls Zucker, liefern gleichzeitig aber auch viele essenzielle Nährstoffe in signifikanten Mengen.

## Süssende Lebensmittel

Süssende Lebensmittel bestehen hauptsächlich aus Fructose, Glucose und Saccharose sowie eher seltener aus Maltose. Das sind die Zuckerarten mit der höchsten Süßkraft. Es wird empfohlen, den Verzehr aller zugesetzten Zucker zu beschränken. Dabei wird kein Unterschied zwischen den Zuckerarten Fructose, Glucose oder Saccharose gemacht. Süssende Lebensmittel, die flüssig (z. B. Sirup) oder halbflüssig (z. B. Honig) sind, enthalten weniger Zucker, weil sie einen höheren Wasseranteil haben. Dies ist jedoch nicht grundsätzlich ein Vorteil, da man mehr von diesen süssenden Lebensmitteln benötigt, um den gleichen süßen Geschmack zu erzielen. Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Zuckerarten, aus denen sich einige süssende Lebensmittel zusammensetzen. Dabei handelt es sich um Durchschnittswerte, da bei demselben Produkttyp grosse Abweichungen möglich sind.



Zusätzlich zu den oben aufgeführten Lebensmitteln in der Tabelle gibt es auch noch weitere süssende Zutaten, die auf Etiketten von Produkten aufgeführt werden. Dazu gehören: **Verschiedene Sirupe** wie Glucosesirup, Fructosesirup, Fruchtsirup, Reissirup, Stärkesirup, Malzsirup, **Zuckerarten** wie Glucose, Dextrose, Fructose, Levulose, D-Tagatose, Invertzucker, Traubenzucker sowie **andere Zutaten** wie Melasse, Karamell, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmark und -pulver oder Malzextrakt.



### Wie viel Zucker enthalten Lebensmittel?

Zugesetzter Zucker ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in Süssgetränken, Süssigkeiten, gezuckerten Frühstückscerealien oder gesüssten Milchprodukten.

In der Tabelle unten ist ein geschätzter Gehalt an zugesetztem Zucker pro Portion angegeben. Es wurden ausschliesslich Zuckerarten berücksichtigt, die der oben angegebenen Definition von zugesetzten Zuckern entsprechen.

Lebensmittel	Portionengrösse	Zugesetzter Zucker in g	Anzahl Zuckerwürfel
Haushaltszucker	1 Würfel, 4 g	4 g	1
Konfitüre	1 Portion, 30 g	15 g	4
Honig	1 Portion, 30 g	23 g	5.5
Schokoladenpulver	1 Tütchen, 15 g	12 g	3
Wasserglace	1 Stengel, 50 g	9 g	2.5
Bonbons	1 Bonbon, 5 g	4 g	1
Milchschokolade	1 Reihe, 20 g	8 g	2
Schokoriegel	1 Riegel, 50 g	26 g	6.5
Limonade*	1 Flasche, 500 ml	50 g	12.5
Limonade*	1 Büchse, 330 ml	33 g	8.5
Limonade*	1 Glas, 2 dl	20 g	5
Ice Tea	1 Flasche, 500 ml	38 g	9.5
Ice Tea	1 Tetrapak, 330 ml	25 g	6.5
Ice Tea	1 Glas, 2 dl	15 g	4
Ice Tea mit 5 g Zucker/100 ml	1 Flasche, 500 ml	25 g	6.5
Ice Tea mit 5 g Zucker/100 ml	1 Glas, 2 dl	10 g	2.5
Sirup	1 Glasboden, 20 ml	18 g	4.5
Orangensaft**	1 Glas, 2 dl	22 g	5.5



Lebensmittel	Portionengrösse	Zugesetzter Zucker in g	Anzahl Zuckerwürfel
Joghurt***	1 Becher, 180 g	16 g	4
Pudding/Flan (Schokolade, Vanille, Caramel)	1 Becher, 125 g	17 g	4
Cerealien gepufft, gezuckert (Flakes, Pops, etc.)***	1 kleine Schale, 50 g	9 g	2.5
Knuspermüesli gezuckert (Granola)***	1 kleine Schale, 50 g	8 g	2
Standardmüesli gezuckert (Flocken)***	1 kleine Schale, 50 g	4 g	1
Ketchup mit 22 g Zucker/100 g	1 Portion, 25 g	4 g	1
Ketchup mit 14 g Zucker/100 g	1 Portion, 25 g	2 g	0.5

\* Durchschnittswert von Limonaden, Cola und Energy-Drinks

\*\* Der Zucker in Fruchtsäften oder Honig ist von Natur aus in den Lebensmitteln vorhanden und wurde nicht hinzugefügt. Trotzdem wird dieser in den Definitionen des BLV zu zugesetztem Zucker sowie in der Definition von freien Zuckern der WHO aufgeführt.

\*\*\* Werte aus einem BLV-Bericht über zugesetzte Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien (3).

## Empfehlungen

Das BLV empfiehlt, dass zugesetzter Zucker nicht mehr als 10% der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollte (1). Die WHO gibt die gleiche Empfehlung, wenn sie sich auf freien Zucker bezieht (2).

Da der Energiebedarf vom Alter abhängig ist, verändert sich auch die maximale Zuckermenge mit dem Alter (s. unten)

Alter	Täglicher Energiebedarf*	Tägliche Höchstmenge zugesetzter Zucker
1 bis 4 Jahre	1100 bis 1300 kcal	27.5 bis 32.5 g
5 bis 6 Jahre	1300 bis 1600 kcal	32.5 bis 40 g
7 bis 10 Jahre	1500 bis 1900 kcal	37.5 bis 47.5 g
10 bis 13 Jahre	1700 bis 2200 kcal	42.5 bis 55 g
13 bis 15 Jahre	1900 bis 2600 kcal	47.5 bis 65 g
15 bis 19 Jahre	2000 bis 3000 kcal	50 bis 75 g
Erwachsene	1700 bis 2800 kcal	42.5 bis 70 g

\* Energiebedarf: Sitzende bis mässig aktive Menschen (Mädchen/Frauen und Jungen/Männer) nach DACH-Referenzwerten (4)



### Beispiele

Bei einem Erwachsenen, der vorwiegend einer sitzenden Tätigkeit nachkommt und 2000 kcal pro Tag konsumiert, sollte die Aufnahme von zugesetztem Zucker idealerweise nicht mehr als 50 g pro Tag betragen.

30 g Konfitüre  
+ 200 ml Limonade  
+ 1 Reihe Schokolade  
≈ 43 g zugesetzter Zucker



Bei einem 5 Jahre alten Kind, das 1400 kcal pro Tag konsumiert, sollte die Aufnahme von zugesetztem Zucker idealerweise nicht mehr als 35 g pro Tag betragen.

1 kleine Schale Knuspermüsli gezuckert  
+ 1 gezuckertes Joghurt  
+ 1 Reihe Schokolade  
≈ 32 g zugesetzter Zucker





## Quellen

1. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Empfehlungen zu Kohlenhydraten, 04.05.2016, unter <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-kohlenhydrate.pdf.download.pdf/empfehlungen-kohlenhydrate.pdf>
2. WHO. Guideline: sugars intake for adults and children, 04.03.2015, <https://www.who.int/publications/item/9789241549028>
3. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Zugesezter Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien auf dem Schweizer Markt, 27.08.2019, [https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/bericht-bestandesaufnahme-zucker-2018.pdf.download.pdf/Bestandesaufnahme\\_Zucker\\_2018\\_DE.pdf](https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/bericht-bestandesaufnahme-zucker-2018.pdf.download.pdf/Bestandesaufnahme_Zucker_2018_DE.pdf)
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe, Bonn, 2018

## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2021**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).