



infoGraph#7: ZUGESETZTER ZUCKER – ANTEIL IN NAHRUNGSMITTELN

1 Wie viel Zucker enthalten Lebensmittel pro Portion?

► Zugesetzter Zucker ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten, insbesondere auch in Süssgetränken, Süssigkeiten, gezuckerten Frühstückscerealien oder gesüssten Milchprodukten. Für die unten aufgeführten Produkte ist ein **GESCHÄTZTER GEHALT AN ZUGESETZTEM ZUCKER PRO PORTION** angegeben. Der natürliche Zucker aus den Früchten in der Konfitüre sowie aus der Milch im Joghurt wurde nicht berücksichtigt.

Limonade* / 500 ml  50 g zugesetzter Zucker 12.5 Würfelzucker	Limonade* / 330 ml  33 g zugesetzter Zucker 8.5 Würfelzucker	Limonade* / 200 ml  20 g zugesetzter Zucker 5 Würfelzucker
Joghurt (gezuckert) / 180 g  16 g zugesetzter Zucker 4 Würfelzucker	Cerealien** (gezuckert) / 50 g  8 g zugesetzter Zucker 2 Würfelzucker	Konfitüre / 30 g  15 g zugesetzter Zucker 4 Würfelzucker
Caramel-Schoggiriegel / 50 g  26g zugesetzter Zucker 6.5 Würfelzucker	Milchschokolade / 20 g  8 g zugesetzter Zucker 2 Würfelzucker	Schokoladenpulver / 15 g  12 g zugesetzter Zucker 3 Würfelzucker

■ = 1 Würfelzucker von 4g. / * Durchschnittswert von Limonaden, Cola und Energy-Drinks. /
 ** Dies ist ein Durchschnittswert. Gewisse Produkte können doppelt so viel zugesetzten Zucker enthalten.

Orangensaft / 200 ml



22 g Zucker
5.5 Würfelzucker



Reine Fruchtsäfte (100%) enthalten keinen zugesetzten Zucker. Da sie aber von Natur aus viel Zucker enthalten, werden Fruchtsäfte aus Sicht der Gesundheitsförderung ähnlich wie Süssgetränke bewertet. Dazu fehlen zurzeit jedoch noch wissenschaftliche Studien.

2 Empfehlungen:



Es wird empfohlen, dass zugesetzte Zucker (einschliesslich dem Zucker aus Fruchtsäften) nicht mehr als 10 Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen sollte. Da der Energiebedarf vom Alter abhängig ist, verändert sich auch die maximale Zuckermenge mit dem Alter (s. unten). Bei zugesetzten Zuckern ist weniger mehr.

Alter	Energiebedarf* Täglicher	Höchstmögliche zugewetzter Zucker (g) Tägliche	Höchstmögliche zugewetzter Zucker (Würfelzucker) Tägliche
1 – 4 Jahre	1100 – 1300 kcal	27.5 – 32.5 g	6.5 – 8 Stk.
4 – 7 Jahre	1300 – 1600 kcal	32.5 – 40 g	8 – 10 Stk.
7 – 10 Jahre	1500 – 1900 kcal	37.5 – 47.5 g	9 – 11.5 Stk.
10 – 13 Jahre	1700 – 2200 kcal	42.5 – 55 g	10.5 – 13.5 Stk.
13 – 15 Jahre	1900 – 2600 kcal	47.5 – 65 g	11.5 – 16 Stk.
15 – 19 Jahre	2000 – 3000 kcal	50 – 75 g	12.5 – 18.5 Stk.
Erwachsene	1700 – 2800 kcal	42.5 – 70 g	10.5 – 17.5 Stk.

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

3 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. Zum Beispiel: **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. Zum Beispiel: **1 kleine Schale Frühstückscerealien (durchschnittlich gesüsst) + 1 Joghurt gezuckert + 1 Reihe Schokolade ≈ 32 g zugesetzter Zucker**

