



infoGraph#6: ZUCKERARTEN UND ZUGESETZTER ZUCKER

1 Zuckerarten:

Zuckerarten, vereinfacht Zucker, gehören aus Sicht der Nährstoffe zur Familie der **KOHLHYDRATE**. 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».



Einfachzucker (MONOSACCHARIDE):

- GLUCOSE
- FRUCTOSE
- GALACTOSE

Zweifachzucker (DISACCHARIDE):

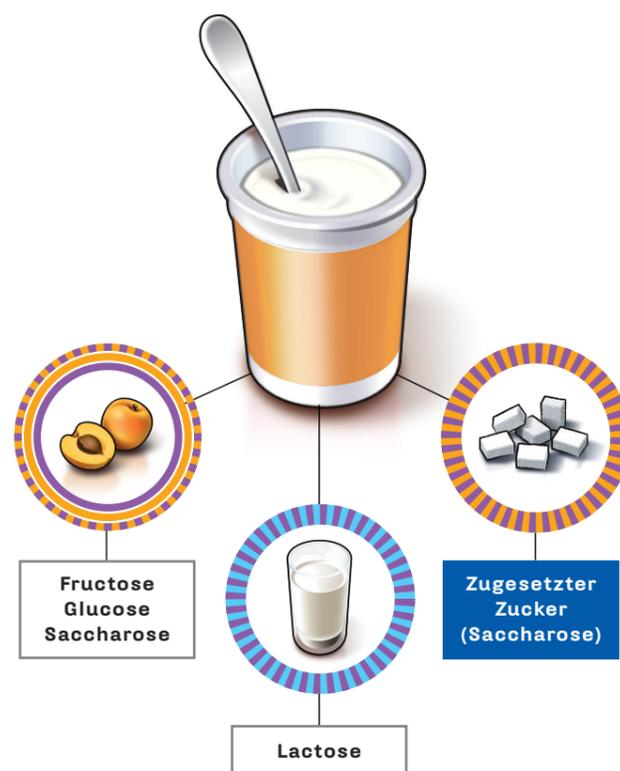
- ■ SACCHAROSE = Glucose + Fructose
- ■ LACTOSE = Glucose + Galactose
- ■ MALTOSE = Glucose + Glucose

2 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.

► **BEISPIEL:** In einem Fruchtjoghurt werden Zuckerarten aus Fruchtstücken (Fructose, Glucose, Saccharose) und Milch (Lactose) auch bei «davon Zucker» mitgerechnet. Sie werden jedoch nicht als zugesetzter Zucker betrachtet.



3 Leere Kalorien:

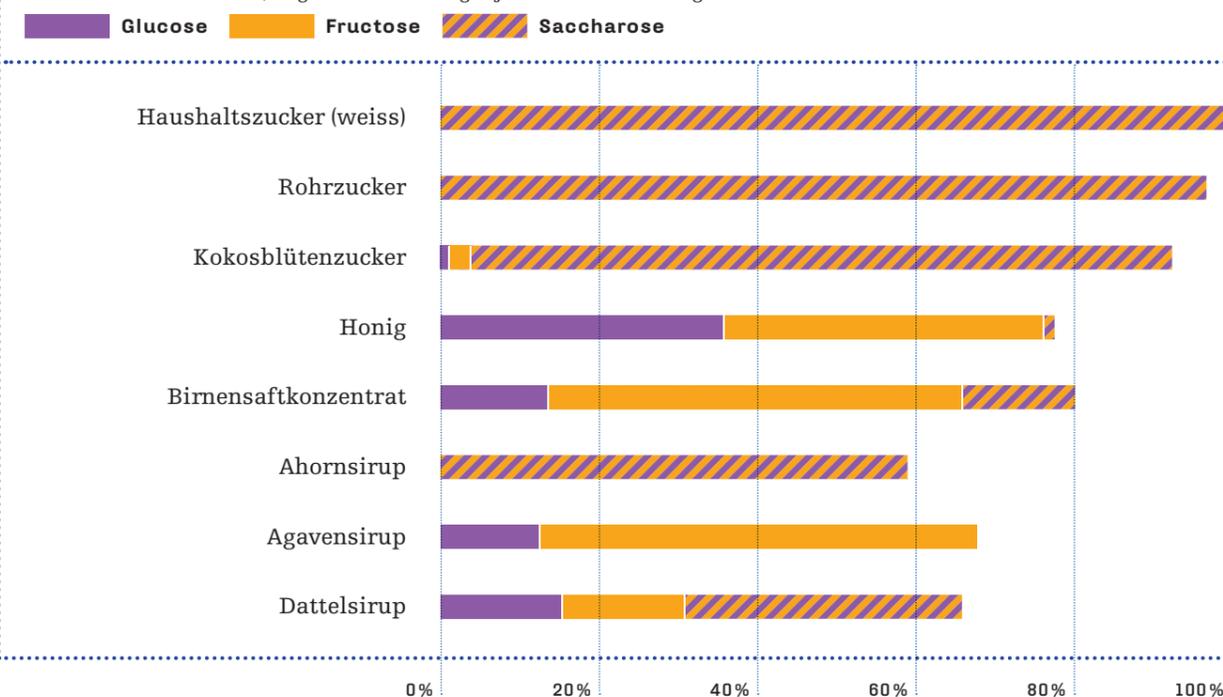
Lebensmittel, die zum Süssen verwendet werden, wie zum Beispiel Haushaltszucker, Honig oder Ahornsirup sind reich an **ENERGIE** (Kalorien), aber liefern nur **WENIGE NÄHRSTOFFE**. Natürlich enthalten einige dieser süssenden Lebensmitteln auch Vitamine oder Mineralstoffe, jedoch im Vergleich zu der zugeführten 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.

4 Süssende Lebensmittel:

► Süssende Lebensmittel bestehen hauptsächlich aus Fructose, Glucose und Saccharose sowie eher seltener aus Maltose. Das sind die Zuckerarten mit der höchsten Süskraft. ► 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.

ANTEIL VERSCHIEDENER ZUCKER IN SÜSSENDEN LEBENSMITTELN*

*Durchschnittlicher Anteil, da grosse Abweichungen je nach Produktart 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 Glucose-sirup, Fructosesirup, Fruchtsirup, Reissirup, Stärkesirup, Malzsirup ► **Zuckerarten** wie Glucose, Dextrose, Fructose, Levulose, D-Tagatose, Invertzucker, Traubenzucker ► **Andere Zutaten** wie Melasse, Karamell, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmark und -pulver oder Malzextrakt.