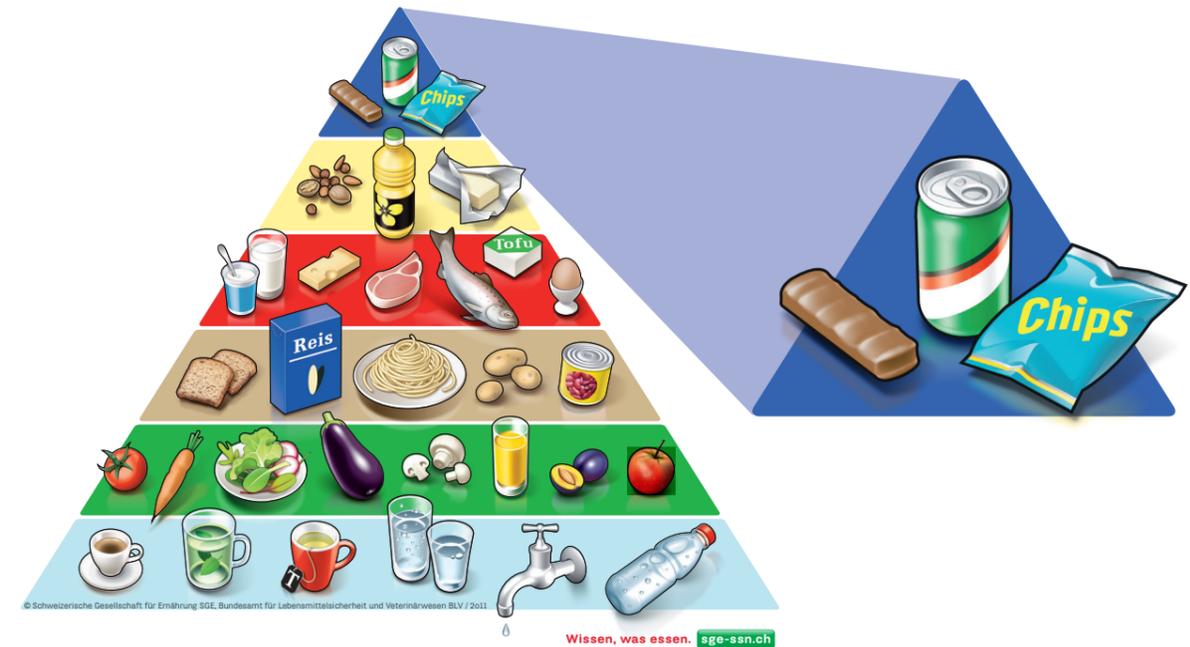


## Süßes, Salziges & Alkoholisches

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

Alle Lebensmittel 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 Sonderfall sind Light- und Zero-Getränke. Sie sind zwar energiearm, aber dennoch keine geeigneten Durstlöcher, da sie eine Gewöhnung an den süßen Geschmack bewirken können und meist zahnschädigende Säuren enthalten. Daher werden sie ebenfalls der obersten Stufe der Lebensmittelpyramide zugeordnet.

Die Lebensmittel dieser Pyramidenstufe sind aus Ernährungssicht kein zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, haben aber durchaus ihre Berechtigung in einem gesunden Lebensstil und sind daher auch nicht verboten. Auf die Menge kommt es an: Pro Tag sollte es nur eine kleine Portion sein, sprich entweder eine kleine Portion Süßes oder eine kleine Portion Salziges oder eine kleine Menge Alkoholisches.



### Energie-, Fett- und Zuckergehalt von Süßigkeiten und salzigen Knabbereien

Hinweis: Auch Lebensmittel aus anderen Pyramidenstufen enthalten teilweise viel Fett und/oder Zucker, z. B. Wurstwaren und vollfetter Käse (Fettgehalt rund 30 %) oder gezuckerte Milchprodukte (11 % zugesetzter Zucker).

Portion	Energie (kcal)	Fett (g)	Zucker(-arten) (g)
1 Flasche Limonade (5 dl)	200	0	48
1 Reihe Milkschokolade (20 g)	108	6	11
1 Stück Schwarzwäldertorte (150 g)	495	27	39
1 Nussgipfel aus Blätterteig (130 g)	546	35	18
2 Stück Meringues (50 g)	200	0	47
1 Kugel Rahmglace (50 g)	93	4	12
1 Kugel Sorbet (50 g)	70	0	16
1 Säckchen Gummibärchen (30 g)	104	0	22
1 Handvoll Erdnüsse gesalzen (30 g)	191	15	2
1 kleiner Sack Paprika-Chips (30 g)	161	10	3
1 Handvoll Blätterteiggebäck (30 g)	150	10	0

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH