



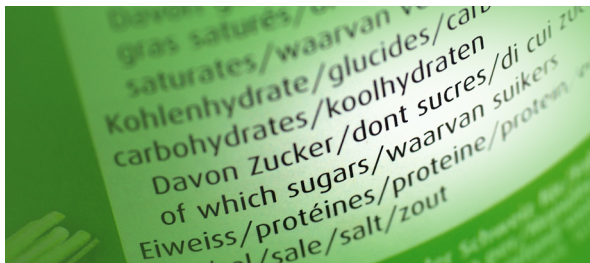
Zuckerarten und zugesetzter Zucker

Merkblatt aktualisiert 2025

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 Früchten, 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)

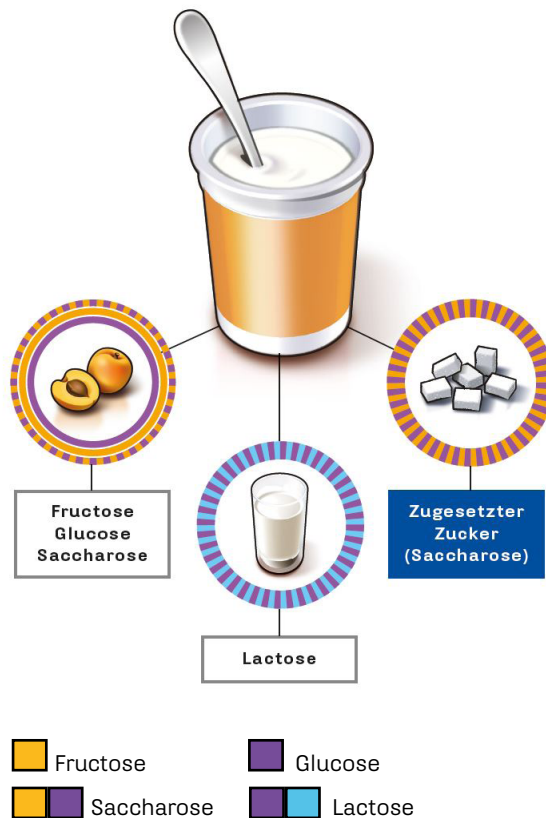
Zugesetzter Zucker

- ▶ 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, Früchten (ausser Saft und Saftkonzentrat), Milch oder Joghurt enthalten ist, gilt nicht als zugesetzter Zucker.

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. 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

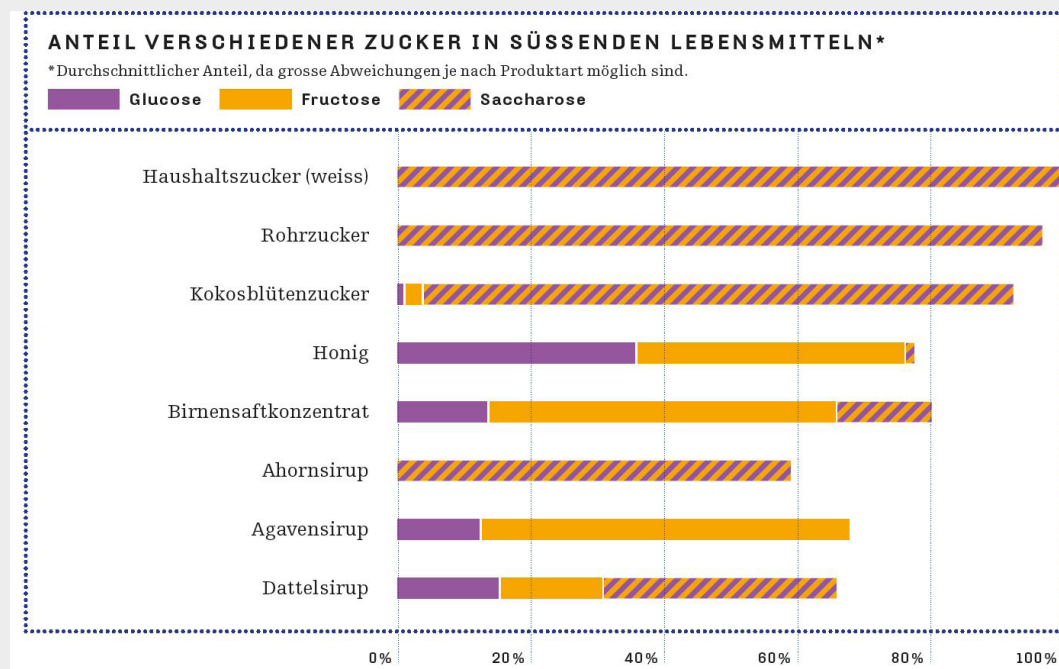
Società Svizzera di Nutrizione

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 Lebensmittel auch Vitamine und 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Wie viel Zucker enthalten Lebensmittel?

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

In der untenstehenden Tabelle 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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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 3 Jahre	712 bis 1174 kcal	17 bis 29 g
4 bis 6 Jahre	1335 bis 1610 kcal	33 bis 40 g
7 bis 10 Jahre	1591 bis 1933 kcal	39 bis 48 g
11 bis 14 Jahre	1908 bis 2513 kcal	47 bis 62 g
15 bis 17 Jahre	2228 bis 2940 kcal	55 bis 73 g
Erwachsene: 18 bis 65 Jahre	1861 bis 2672 kcal	46 bis 66 g

* Energiebedarf: Mässig aktive Menschen (Mädchen/Frauen, Jungen/Männer) nach den Schweizer Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (4)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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), Zugewetzter 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
4. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, unter <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de>

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2025**

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).



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch Wissen, was essen.