

Zuckerreduktion 11 Tipps für den Alltag

7. Ersetzen Sie Süßes durch Obst

Das ist manchmal leichter gesagt als getan. Wenn man Lust auf Schokolade hat oder auf ein Stück Kuchen, dann hat man keine Lust auf Äpfel oder Bananen... Wenn man in solchen Momenten standhaft bleibt und doch den Apfel ist anstatt einer Süßigkeit, ist man am Ende froh darüber. Probieren Sie es aus. Klappt nicht immer. Aber der Versuch ist es wert.

8. Mit Einkaufsliste in den Supermarkt

Die Regale in den Supermärkten sind voll mit süßen Versuchungen. Wenn bereits vor dem Einkauf eine Liste erstellt wird, ist man schneller und kommt nicht in Versuchung Dinge zu kaufen, die man eigentlich gar nicht kaufen wollte.

9. Kennen Sie Ihr Warum

Der Zuckerkonsum soll gedrosselt werden, wenn positive Gründe dafür gefunden werden, ist die Motivation zur Umsetzung viel höher. Schreiben Sie sich die Gründe auf! Das spornt an!

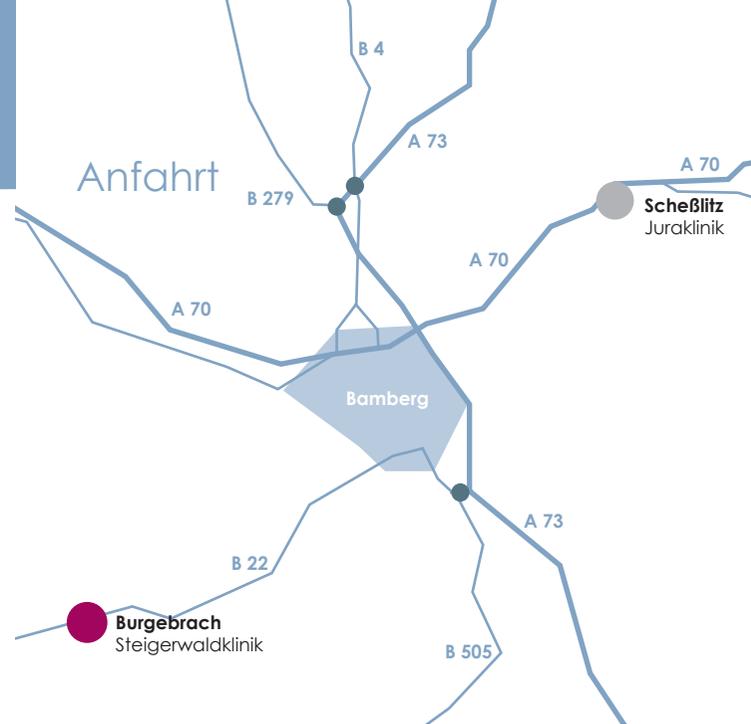
10. Zucker reduzieren beim selber Kochen

Durch selber kochen kann ganz einfach der Zuckerkonsum gedrosselt werden.

11. Vermeiden Sie künstlichen Zuckerersatz

Vermeiden Sie künstlichen Zuckerersatz und freuen Sie sich über den zuckerlosen Luxus. Es ist nicht einfach im Supermarkt ungesüßte Lebensmittel zu finden. Wenn „ohne Zucker“ angegeben ist, sind die Lebensmittel meist mit anderen Zuckerarten oder Süßungsmitteln (Aspartam, Saccharin, etc.) angereichert.

Quelle:
Ökofest 2016/5
Guideline: Sugars intake for adults and children.
Geneva, World Health Organization (2015)



Ihre Ansprechpartner:

Edith Neidhart

Diätassistentin

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach

Telefon: 09546-88-175

Telefax: 09546-88-200

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

www.gkg-bamberg.de

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH



Wir sorgen für Sie.
Steigerwaldklinik Burgebrach

Ernährungsberatung



Zucker,
die
süße
Gefahr.

GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

www.gkg-bamberg.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

seit Zucker in Verruf geraten ist, versucht die Industrie die Süße der Lebensmittel zu verstecken. Ihr Interesse daran: Zucker ist ein billiger Geschmacksträger.

Wir stellen fünf gängige Tricks vor:

Trick Nummer 1: Viele Zuckerarten landen ganz unten auf der **Zutatenliste**. Oft verrät nur der Blick auf die Nährwertdeklaration, dass Zucker die Hauptzutat ist. Müsste da, folgerichtig, nicht auch Zucker auf Platz 1 der Zutatenliste stehen? Jein. Es ist zwar richtig, dass die Zutaten mengenmäßig sortiert in absteigender Reihenfolge deklariert werden müssen. Allerdings verwenden viele Hersteller nicht einfach „Zucker“. Sie süßen zwar, aber mit Glukose-Fruktose-Sirup, Invertzuckersirup, Dextrose und Süßmolkenpulver. Und so landet „Zucker“ nicht auf Platz 1, sondern beispielsweise auf Platz 3, 5, 9 und 10 der Zutatenliste.

Trick Nummer 2: Maltodex...was? Sobald Zucker auf der Zutatenliste steht, erkennt der Verbraucher das. Steht Sirup darauf, ist die Sache auch noch klar. So einfach ist es aber oft nicht. Viele Hersteller setzen Süße ein, die sich hinter Begriffen wie Maltodextrin, Oligofruktose oder Dextrose verbirgt. Wer also auf Zucker verzichten will, muss jede Menge Vokabeln lernen.

Trick Nummer 3: „weniger Fett“ und „weniger süß“. Fett und Zucker sind Geschmacksträger. Wenn also von dem einen weniger drin ist, muss von dem anderen mehr hinein, um Geschmackseinbußen wettzumachen. Deswegen heißt „weniger Fett“ oft „mehr Zucker“. Und „weniger süß“ heißt noch lange nicht „wenig süß“. Lebensmittelrechtlich bedeutet diese Bezeichnung nichts anderes als „30 Prozent weniger süß“ als ein Vergleichslebensmittel. „Weniger süß“ kann also trotzdem heißen, dass das Produkt zu mehr als der Hälfte aus Zucker besteht.

Trick Nummer 4: „nur natürliche Süße“ mit Fruchtsüße, Konzentraten & Co. „Natürlich“ klingt gesund, verkauft sich also gut. Allerdings handelt es sich in vielen Fällen nicht um die natürliche Süße aus Milch, Gemüse oder Obst, sondern um hochkonzentrierte, getrocknete, teils mehrfach verarbeitete Pulver, die nur noch einen einzigen Zweck haben: zu süßen. „Fruchtsüße“ ist so ein Beispiel - klingt gesund, ist aber nichts anderes als ein Gemisch aus Fruktose und Glukose, das ernährungsphysiologisch dem Haushaltszucker weitgehend gleichzusetzen ist. „Konzentrate“ sind ein weiteres Beispiel. Hier spielen die Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die frisches Obst neben dem Zucker liefert, keine Rolle mehr. Auch wenn sich das Gerücht hartnäckig hält, Fruchtzucker sei dem herkömmlichen vorzuziehen: „Bestimmte Zuckerarten sind nicht gesünder oder besser als andere“, bestätigt auch Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Trick Nummer 5: Portionsgrößen - weniger ist nichts. Die Gehalte an Fett, Zucker oder Salz kann man ganz einfach kleinrechnen. Denn die Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen bezieht sich auf eine Portion des Lebensmittels - und je kleiner ein Hersteller diese bemisst, desto geringer wirkt der Anteil des Lebensmittels an der täglichen Gesamtmenge an Zucker. Ein beliebter Trick ist es, die „Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen“ auf einem Lebensmittel für Kinder abzudrucken. Für Zucker ist die von der EU festgelegte Referenzmenge ohnehin hoch: Sie beträgt 90 Gramm - das sind in Würfelzucker gerechnet etwa 30 Stück. Allerdings handelt es sich hierbei um den Gesamtzucker. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 25 Gramm täglich für Erwachsene. Sie bezieht sich aber nur auf den zugefügten Zucker - Milch, Obst und Gemüse zählen also nicht mit.

1. Achten Sie bereits beim Frühstück darauf, den Zucker zu reduzieren

Legen Sie Tomatenscheiben, Avocado oder Käse auf das Frühstücksbrot, anstatt es mit Nutella oder Marmelade zu bestreichen.

2. Verzichten Sie auf Zucker im Kaffee und anderen Getränken wie Tee, Milch, etc.

Es ist einfacher als man denkt. Der spanische Kaffee ohne Zucker ist nicht stärker und schmeckt sehr gut. Tee löscht den Durst besser ohne Zucker.

3. Achten Sie beim Einkauf auf den Zuckergehalt in Lebensmitteln

Joghurts, Müsli, usw. sind oft wahre Zuckerschleudern. Ein einfacher Weg weniger Zucker zu konsumieren ist, auf den Zuckergehalt der Lebensmittel schon beim Einkauf zu achten.

4. Kaufen Sie keine Fertigprodukte

Fertigprodukte enthalten ebenfalls oft Unmengen an Zucker.

5. Keine zuckerhaltigen Geschenke

Zu Weihnachten oder anderen Festlichkeiten verschicken wir gerne Pakete oder beschenken uns gegenseitig. Verwandte und Freunde sollten informiert werden, dass Sie Ihren Zuckerkonsum verringern und deshalb lieber keine süßen Geschenke haben möchten.

6. Kaufen Sie keine gesüßten Getränke

Keine Coca Cola, keine Limonaden und auch keine Säfte. „Säfte“ ist sowieso ein dehnbarer Begriff. Beim näheren Hinsehen sind viele „Flüssigkeiten“ welche uns als Säfte verkauft werden nichts weiter als mit Geschmacksstoffen versetztes Zuckerwasser.