



Begleitblatt zum Zuckerflyer in einfacher Sprache

Ziel und Zweck

Dieses Begleitblatt unterstützt Fachpersonen – z. B. Moderierende von Femmes-Tische/Männer-Tische oder Lehrpersonen – in der Diskussion mit Eltern rund um den Zuckerflyer. Es enthält weiterführende Erklärungen zu den Empfehlungen des Zuckerflyers.

Was heisst «Davon Zucker»?

Zuckerarten, vereinfacht Zucker, gehören aus Sicht der Nährstoffe zur Familie der Kohlenhydrate. Sie sind beispielsweise in Lebensmitteln wie Obst, Milch, Honig, Zuckerrüben oder Zuckerrohr enthalten. Sie erscheinen in der Nährwertdeklaration von Lebensmitteln unter der Bezeichnung «Davon Zucker». Die Nährwertdeklaration befindet sich auf der Etikette der Verpackung (s. Abb. 1).

ABBILDUNG 1

Etikette «Davon Zucker»

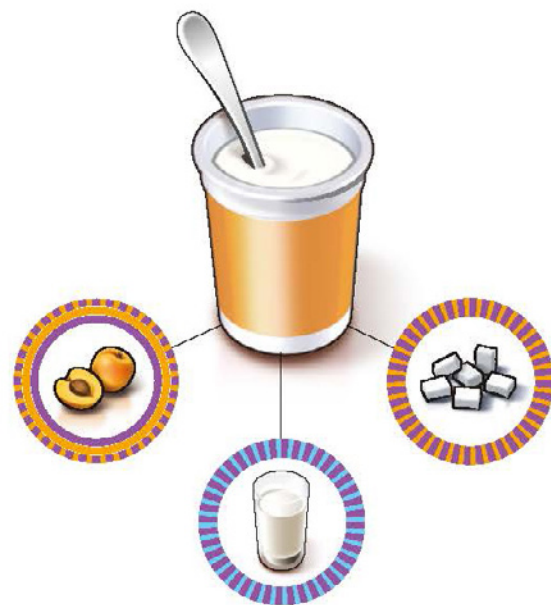


Zucker, der in der Nährwertdeklaration als «Davon Zucker» angegeben ist, muss nicht komplett zugesetzter Zucker sein.

Beispiel: In einem Fruchtojoghurt wird Zucker, der in den Fruchtstücken und in der Milch natürlich enthalten ist, auch unter «Davon Zucker» mitgerechnet. Dieser Zucker wird jedoch nicht als zugesetzt betrachtet (s. Abb. 2).

ABBILDUNG 2

Zucker im Fruchtojoghurt



Was heisst «zugesetzter Zucker»?

Zugesetzter Zucker, auch süssende Lebensmittel genannt, besteht aus verschiedenen Zuckerarten und wird Lebensmitteln hinzugefügt, damit sie süsser schmecken. Meistens betrifft es die Zuckerarten Fruktose, Glukose, Saccharose und Maltose.

Es wird empfohlen, alle zugesetzten Zucker zu reduzieren. Dabei wird nicht zwischen den verschiedenen Zuckerarten unterschieden.

Achtung: Auch Zuckerarten, die in Honig, Sirup, Saft und Fruchtkonzentrat enthalten sind, zählen deswegen zu den zugesetzten Zuckern. Diese süssenden Lebensmittel sind flüssig (z. B. Sirup) oder halbflüssig (z. B. Honig), weil sie einen höheren Wasseranteil haben. Ihr Zuckeranteil ist aber nur geringfügig kleiner als in Haushaltszucker. Dies hat den Nachteil, dass man mehr davon benötigt, um den gleichen süssen Geschmack zu bekommen.

Alle diese süssenden Lebensmittel haben gemein, dass sie reich an Energie (Kalorien) sind, aber nur wenige Nährstoffe liefern. Deshalb spricht man auch von leeren Kalorien.

Weitere Namen für zugesetzten Zucker auf Etiketten von Lebensmitteln sind:

- Haushaltszucker, Rohrzucker, Kokosblütenzucker, Honig,
- verschiedene Sirupe wie Glukosesirup, Fruktosesirup, Fruchtirup, Dattelsirup, Reissirup, Stärkesirup, Malzsirup, Ahornsirup, Agavensirup,
- Zuckerarten wie Glukose, Dextrose, Fruktose, Invertzucker, Traubenzucker,
- andere Zutaten wie Melasse, Karamell, Fruchtsaftkonzentrat, Birnensaftkonzentrat, Fruchtmark und -pulver oder Malzextrakt.

Und was gilt nun für Obst und Fruchtsäfte?

Fruchtsäfte können frische Früchte nicht komplett ersetzen, da einige Inhaltsstoffe in den Pressrückständen verbleiben. Pro Tag sollte daher maximal eine Portion Obst durch 2 dl ungezuckerten Fruchtsaft ersetzt werden. Dabei zählt dieses Glas Fruchtsaft trotzdem zum zugesetzten Zucker. Zugegeben, das ist nicht sehr konsequent.

Wie im Flyer besprochen, verdünnt man Fruchtsaft am besten mit Wasser. Aber weiterhin gilt, dass man die Portion Obst am besten als ganze Frucht konsumiert.

Datteln und Dattelsirup

Ein weiteres Missverständnis gibt es bei Datteln und Dattelsirup.

Datteln werden im Allgemeinen getrocknet verzehrt und fallen demnach in dieselbe Kategorie wie die anderen Trockenfrüchte. Diese besitzen zwar nicht mehr alle Vorzüge frischer Früchte, können sich aber einen Grossteil davon bewahren. Allerdings fallen schon geringere Portionen ins Gewicht, da die Früchte einen Grossteil ihres Wassers verloren haben und damit eine höhere Nährstoffdichte aufweisen. 20 bis 30 Gramm Trockenfrüchte entsprechen einer Portion von 120 Gramm frischer Früchte.

Dattelsirup ist ein energiereiches Zuckerkonzentrat, zählt zum zugesetzten Zucker und sollte nur massvoll konsumiert werden.

Quellen: Text und Bilder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE