

NutriFacts Zucker



NutriFacts

Herausgeber:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Postfach 352, 1800 Vevey
Fax: 021 924 51 13
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

November 2010



Die 10 häufigsten Fragen

Zucker - die süsse Versuchung! Wir träumen von Schoggi, Konfitüre, Kuchen und anderen süssen Seiten des Lebens. Doch Zucker hat auch Schattenseiten. So wird er zum Beispiel für Übergewicht, Diabetes und Karies verantwortlich gemacht: «Zucker macht dick, raubt Vitamine und Mineralstoffe und schädigt die Zähne» – so lauten bekannte Vorbehalte gegen Zucker. Viele konsumieren Zucker oder Süssigkeiten daher mit einem schlechten Gewissen. Die Vorliebe für süssen Geschmack ist uns jedoch angeboren.

Was ist Zucker überhaupt und macht er wirklich krank? Gibt es Alternativen zum Süssen? Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr über die Kohlenhydrate, die uns das Leben ein wenig «versüssen».

1. Was ist eigentlich «Zucker»?

Wenn wir von Zucker sprechen, meinen wir meist den weissen Haushaltszucker (Saccharose), der aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr gewonnen wird. Der Begriff Zucker umfasst jedoch nicht nur Haushaltszucker, sondern eine Reihe anderer Zucker, wie zum Beispiel Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose) oder Milchzucker (Lactose). Sie alle zählen zu der wichtigen Nährstoffgruppe der Kohlenhydrate.

Früher war Zucker ein Luxusgut und nur die Reichen konnten ihn sich leisten. Inzwischen wird er industriell hergestellt und ist wortwörtlich «in aller Munde». Gegessen wird er meist in verarbeiteter Form, nämlich als Torte, Bonbon oder Schokolade. Sein süsser Geschmack ist für uns unverwechselbar, trotzdem gilt: Zucker ist nicht gleich Zucker. Er kommt natürlicherweise als Fruchtzucker in Früchten oder als Milchzucker in der Milch vor.



Einfachzucker

Die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate sind die Einfachzucker. Bekannt sind sie unter den Namen Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glucose).

Zweifachzucker

«Zweifach»-Zucker besteht aus zwei Einfachzuckern. So besteht Haushaltszucker (Saccharose) zum Beispiel aus einem Teil Fructose und einem Teil Glucose. Weitere Zweifachzucker sind Malzzucker und der Milchzucker (Lactose).

Mehrfachzucker

Wenn mehrere hundert Zuckerbausteine aneinanderhängen, bilden sie Mehrfachzucker. Sie werden auch als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet. Wir kennen sie als Nahrungsfasern oder als Stärke in Getreide, Brot, Gemüse und Kartoffeln.

2. Wie viel Zucker ist zu viel?

Können Sie sich vorstellen, täglich 26 Zuckerwürfel zu essen? Nein? Tun Sie aber, zumindest statistisch gesehen. Etwa 4,5 Gramm wiegt ein Zuckerwürfel – und rund 117 g Zucker pro Tag, also 26 Zuckerwürfel, nehmen wir Schweizer im Schnitt täglich zu uns.

Aber wie viel Zucker ist zu viel? Nach der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sollen maximal 10% der täglichen Energie in Form von Zucker aufgenommen werden. Dies

entspricht bei einer durchschnittlichen Aufnahme von 2000 kcal etwa 11 Zuckerwürfeln pro Tag.

Wie entdeckt man versteckten Zucker?

Zucker ist überall. Achten Sie auf den Zuckergehalt von Gebäck, Fertiggerichten, Saucen und Milchprodukten. Ein Beispiel: In einer Dose Cola oder Limonade (3,3 dl) sind 7 Stück Würfelzucker versteckt! In der folgenden Tabelle finden Sie den Zuckergehalt weiterer Lebensmittel.

Zuckergehalt diverser Lebensmittel:

Lebensmittel	Gesamtzucker- gehalt (Gramm pro 100 g)	Gesamtzucker- gehalt (Gramm pro Portion)	Zuckerwürfel (Stück pro Portion)
30 g Haselnussstängeli (3-4 Stück)	33 g	9.9 g	2
1 Reihe Milkschokolade (20 g)	53 g	10.6 g	2
1 Esslöffel Konfitüre (20 g)	56 g	11.2 g	2
1 Becher Fruchtjoghurt (180 g)	11 g	19.8 g	4
1 Dessertschale Vanillecrème (1,5 dl)	18.6 g	27.9 g	6
1 Dose Colagetränk (3,3 dl)	10 g	33.0 g	7

3. Wie schädlich ist Zucker für die Zähne?

«Von Zucker bekommt man Karies» ist ein häufig genannter Vorbehalt gegen Zucker. Zucker, Süssigkeiten und Honig sind jedoch nicht die einzige Ursache für Karies. Auch Früchte und nicht süss schmeckende kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln oder Kartoffelchips können Karies fördern. Vor allem stark klebende Lebensmittel wie weiche Kaubonbons, Caramell oder Bananen sind gefährlich, da sie lange an den Zähnen kleben bleiben bzw. in alle Zahnzwischenräume gelangen. Auch Eistee, Fruchtsäfte, Cola und andere Softdrinks sind nicht ohne, denn nicht nur der darin enthaltene Zucker, sondern auch der Säuregehalt dieser Getränke schädigt den Zahnschmelz.

Was können Sie tun? Gute Mundhygiene ist die wirksamste Methode, Karies zu verhindern. Wichtig ist, sich nach Zuckerkonsum die Zähne zu putzen, denn Kariesbakterien im Mund freuen sich über Süsses mindestens genauso wie wir. Putzen Sie sich daher regelmässig nach dem Essen die Zähne und vermeiden Sie das Naschen zwischendurch.

Was ist Karies?

Karies ist eine Erkrankung des Zahnes. Sie wird durch Bakterien verursacht, die Zucker und Stärke zu Säuren abbauen. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an. Bei unzureichender Mundhygiene kann es dann zu sogenannten «Löchern», d.h. Zahnschmelzläsionen kommen. Mit einer guten Mundhygiene und dem Gebrauch von fluoridhaltiger Zahnpasta kann Zahnkaries vorgebeugt werden.



4. Dürfen Diabetiker Zucker essen?

Diabetes heisst im Volksmund «Zucker»-Krankheit. Die Ursachen sind jedoch komplex: Neben einer genetischen Veranlagung spielen vor allem eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel sowie Übergewicht eine Rolle.

Lange Zeit durften Diabetiker keinen Zucker essen. Nach neueren Erkenntnissen können aber auch Diabetiker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung Süssigkeiten mit Kristallzucker konsumieren. Manche normal gezuckerte Produkte wie zum Beispiel Schokolade sind bestimmten Diabetikerprodukten sogar vorzuziehen, da diese oft einen höheren Fettgehalt aufweisen.

Für einen gesunden Umgang mit Zucker sollten Diabetiker folgende Regeln beachten :

- Maximal 10% des täglichen Energiebedarfs sollte durch Zucker gedeckt werden. Bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal entspricht dies 50 g Zucker.
- Zucker am Besten als Desserts nach einer ausgewogenen Mahlzeit geniessen: Der Zucker geht somit weniger schnell ins Blut und der Blutzucker bleibt konstanter.
- Süssgetränke und Wasserglacé/ Sorbets sind jedoch weniger geeignet, da sie sehr schnell vom Körper aufgenommen werden und den Blutzucker rasch ansteigen lassen.
- Bevorzugen Sie künstlich gesüsste Produkte. Achten Sie aber auch hier auf einen gemässigten Konsum.

5. Macht Zucker dick?

Zucker wird oft für Übergewicht verantwortlich gemacht. Aber: Zucker alleine macht nicht dick! Übergewicht entsteht, wenn mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird. Zuckerreiche Lebensmittel haben nur einen geringen Nahrungsfasergehalt und sättigen kaum, daher können sie leicht zu einer übermässigen Kalorienzufuhr führen. Dick werden Sie von Kalorien aus Zucker aber nur dann, wenn Sie insgesamt zu viel essen. Wer sich dann noch unzureichend bewegt, hat schnell mehr Pfunde auf den Hüften.

Aber Vorsicht: Süsswaren liefern oft nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fett. Denken Sie zum Beispiel an Schokolade oder Torte – nicht der Zucker, sondern vor allem das darin enthaltene Fett macht dick. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und einen aktiven Lebensstil – dann hat auch eine kleine Süssigkeit auf Ihrem täglichen Speiseplan ohne weiteres Platz.



6. Heisshunger auf Süßes – was tun?

Jetzt ein Stück Schokolade, Glace oder Kuchen... diese und ähnliche Gelüste kennt jeder. Allzu leicht verfallen wir dem süßen Geschmack. Und das Vertrackte dabei: Je mehr man versucht, der Verführung zu widerstehen, desto stärker wird das Verlangen. Und im schlimmsten Fall verschlingt man dann mit schlechtem Gewissen noch grössere Mengen dieser «Dickmacher». Doch was tun, wenn die Lust auf Süßigkeiten übermächtig wird? Kämpfen Sie nicht verzweifelt gegen sich selbst, wenn Sie die Lust auf etwas Süßes überkommt. Solange es nur ab und zu vorkommt, gönnen Sie sich lieber etwas Süßes und geniessen Sie es bewusst, dann kommt es auch nicht zu einem plötzlichen Heisshunger darauf.

Tipp:

Versuchen Sie bei Süßhunger fettarmen Snacks den Vorzug zu geben. Dazu gehören beispielsweise Früchte, Dörrfrüchte, Brot mit Konfitüre oder Honig, Obstkuchen mit Biskuit- oder Hefeteig, Fruchtglace oder Sorbet.



7. Ist Fruchtzucker eine bessere Alternative zum Süßen?

Fruchtzucker wird in der Werbung oft als natürlicher und daher gesunder Zucker angepriesen. Auch für Diabetiker wurde er lange Zeit empfohlen, da er den Blutzucker nicht so sehr beeinflusst wie weisser Zucker. Fruchtzucker, wie er in Früchten und Gemüse vorkommt, ist tatsächlich gesund. In isolierter Form, wie als Zuckerersatz in industriellen Produkten, ist er hingegen nicht gesünder als Kristallzucker. Wissenschaftliche Studien weisen sogar darauf hin, dass isolierter Fruchtzucker, in grossen Mengen verzehrt, negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Auch alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft sind nicht besser einzustufen als Zucker, die Auswahl ist reine Geschmackssache.

Ist brauner Zucker gesünder als weisser?

Brauner Zucker und Honig gelten allgemein als «gesündere» Süßungsmittel als der weisse Haushaltszucker. Brauner Zucker oder Rohzucker ist jedoch nichts anderes als weniger gereinigter Zucker. Sie enthalten nur unbedeutende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen und sind somit nicht «gesünder» als der raffinierte weisse Zucker.

8. Was sind Zuckeraustauschstoffe und Süsstoffe?

Im Lauf der Jahrhunderte wurden viele Lebensmittel wie Honig oder Zucker zum Süssen der Lebensmittel verwendet. Heute gibt es eine Reihe neuer Süssungsmittel, die als Alternative zum Zucker dienen können. Sie liefern süssen Geschmack, jedoch praktisch keine Kalorien. Diese Süsstoffe haben eine mehrere hundert Mal stärkere Süsskraft als Zucker. Da von diesen Süssungsmitteln nur sehr geringe Mengen zum Süssen erforderlich sind, ist deren Energiegehalt im Vergleich zu Zucker meist vernachlässigbar. Im Gegensatz zu anderen Süsstoffen bietet Stevia* den zusätzlichen Vorteil, wie Zucker vollkommen pflanzlichen Ursprungs zu sein.

Über Süssungsmittel gibt es ebenso viele negative Gerüchte wie über Zucker. Bis heute konnte eine krebserregende Wirkung nicht belegt werden. Auch dass Süssungsmittel den Hunger verstärken sollen, ist nicht bewiesen. Für Personen, die ihr Gewicht kontrollieren oder abnehmen möchten, ohne dabei auf Süssigkeiten zu verzichten, sind sie deshalb eine Alternative zu Zucker. Jedoch können Zuckeraustauschstoffe bei übermässigem Verzehr (20-30 g/d) abführend wirken.

Süssungsmittel werden in die folgenden zwei Gruppen unterteilt: Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe.

Zuckeraustauschstoff

(Süssmittel mit einem Energiewert von 2,4 kcal pro Gramm)

Lactit

Maltit

Sorbit

Xylit

Isomalt

Mannit

Süsstoff

(Kalorienfreie Süsstoffe)

Acesulfam-K

Aspartam

Cyclamat

Saccharin

Stevia

*Stevia – ein natürlicher Süsstoff

Stevia rebaudiana Bertoni, kurz «Stevia», ist eine Pflanze aus Südamerika und zählt zu den natürlichen Süsstoffen. Wegen ihrer süssen Blätter wird sie schon seit Jahrhunderten von den südamerikanischen Ureinwohnern als traditionelles Süssungsmittel verwendet. In der Schweiz ist sie seit Anfang 2010 als Süssungsmittel auf dem Markt zugelassen. Die Steviablätter enthalten natürliche Süsstoffe, die bis zu 300-mal süsser sind als Zucker. Mit Zucker hat Stevia aber nur den süssen Geschmack gemeinsam, denn es enthält weder Kalorien, noch fördert es Karies.



9. Warum lieben Kinder Zucker?

Schon Babys lieben's süss! Die Vorliebe für den süssen Geschmack wird uns praktisch mit in die Wiege gelegt - bereits Muttermilch schmeckt leicht süss. Biologisch ist die Lust auf Süsses sinnvoll. Kinder brauchen viel Energie zum Wachsen. Kein Wunder also, dass sie intuitiv zu Lebensmitteln greifen, die schnell Energie liefern. Dazu zählen auch Süssigkeiten.

Wenn Kinder sich ausgewogen ernähren und viel bewegen, ist gegen massvolles Naschen auch gar nichts einzuwenden. Verbote machen Zucker nur interessanter und das Verlangen wird noch grösser. Gönnen Sie den Kleinen deshalb ab und zu süsse Leckereien, solange sie diese massvoll geniessen. Auch Zucker im Kuchen, süsse Brotaufstriche wie Honig, Konfitüre oder Nuss-Nougat-Creme zählen zu den Naschereien. Besonders wichtig ist: Lassen Sie Ihre Kinder nicht immer wieder zwischendurch naschen, sondern bieten Sie ihnen Süsses als Nachtisch oder Zvieri an. Nicht vergessen: nach dem Naschen Zähne putzen.



So lernen Kinder den Umgang mit Süssigkeiten :

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch Früchte süss schmecken und ein feines Dessert oder Zvieri ergeben.
- Für die Kleinen kann eine Naschbox sinnvoll sein: dort kommen alle Leckereien für die ganze Woche hinein. Wenn Ihr Kind möchte, darf es sich daraus täglich eine Kleinigkeit nehmen. So lernt Ihr Kind, sich die Mengen einzuteilen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Süsses in Ruhe und bewusst geniessst. Lassen Sie es nicht nebenbei naschen (z.B. vor dem Fernseher).
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine feste «Naschzeit», am besten als Dessert nach dem Mittagessen oder am Nachmittag. Das Zähneputzen danach nicht vergessen!

10. Zucker und gesunde Ernährung – ein absoluter Gegensatz?

Sicher nicht! Zucker und gezuckerte Lebensmittel sind durchaus mit einer gesunden Ernährung vereinbar. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich und setzt sich aus den folgenden Gruppen zusammen: Getränke, Gemüse und Früchte, Kohlenhydratlieferanten, eiweisshaltige Produkte, Fette und Öle sowie Süssigkeiten und salzige Snacks. Einige dieser Nahrungsmittel wie Früchte enthalten bereits von Natur aus Zucker. Anderen Produkten wiederum wird Zucker zugesetzt, wie zum Beispiel Biskuits, Joghurts oder Süsswaren. Beachtet man alle Lebensmittelgruppen im richtigen Mass, so hat auch Zucker seinen Platz in einer ausgewogenen

Ernährung (siehe *NutriPyramide*). Schliesslich soll das Essen Freude bereiten und schmecken. Wichtig ist allerdings ein sinnvoller Umgang mit diesen «Gaumenfreuden»: Geniessen Sie sie nach dem Motto «weniger ist mehr».



Clever mit Zucker umgehen:

- Verbieten Sie sich nicht, Süssigkeiten, Schokolade oder gezuckerte Getränke zu essen. Geniessen Sie diese mit Mass! Sie liefern schnelle Energie und sind manchmal einfach gut für die Laune.
- Verwenden Sie Zucker sparsam! Wenn Sie bislang Tee oder Kaffee mit Zucker süssen, versuchen Sie es mal mit weniger oder sogar ganz ohne.
- Essen Sie eher weniger und geniessen Sie es dafür mit gutem Gewissen.
- Versuchen Sie Süssigkeiten und Süssgetränke mit Früchten sowie verdünnten Fruchtsäften zu ersetzen. Sie schmecken von Natur aus süss, enthalten jedoch noch viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine.