



# Zucker: weniger ist mehr

In vielen Lebensmitteln hat es Zucker. Auf der Etikette steht «**davon Zucker**». Das heisst:  
In dem Lebensmittel hat es verschiedene Arten von Zucker. Das sind die verschiedenen Arten von Zucker:

## Natürlicher Zucker

Natürlichen Zucker hat es in **Früchten** (das ist Fruktose)  und in der **Milch** (das ist Laktose). 

## Zugesetzter Zucker

Die Hersteller geben verschiedene Arten von Zucker in die Lebensmittel. Damit sie süsser schmecken und mehr gekauft werden. Diesen Zucker nennt man: **zugesetzter Zucker**. Zum Beispiel Haushaltszucker (Saccharose), Glukose, Fruktosesirup oder Honig.

## Wie viel zugesetzter Zucker pro Tag?

**Kinder:** maximal 30 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag. Das sind **7,5 Zucker-Würfel**.



**Erwachsene:** maximal 50 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag. Das sind **12,5 Zucker-Würfel**.



In der Schweiz essen wir **zu viel** zugesetzten Zucker. Zu viel zugesetzter Zucker ist schlecht für die Zähne und führt zu Karies. Zu viel zugesetzter Zucker führt zu Übergewicht.

## Beispiele von Lebensmitteln mit viel zugesetztem Zucker:

 = 4 Gramm

### 1 Petit Suisse (50 Gramm)



### 1 Getreide-Riegel (26 Gramm)



### 2 dl\* Fruchtnektar-Getränk



### 2,5 dl Schokoladen-Getränk



\*dl = Deziliter

### 1 Portion Ketchup (20 Gramm)



### 1 Esslöffel Konfitüre (15 Gramm)



## Gut zu wissen

Es ist **nicht gesünder**, wenn Sie den weissen Zucker durch diese Lebensmittel ersetzen:



Rohrzucker



Honig



Birrendicksaft



Sirup aus Agave,  
Datteln oder Ahorn

## Wie esse ich weniger Zucker?

### Tipp 1

#### Keine süßen Getränke

2 dl Süss-Getränk



✗ Nein



#### aber Getränke ohne Zucker

Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Zucker



In der **Schweiz** ist das Leitungswasser sehr gut.

✓ Ja

2 dl Eistee



✗ Nein



Früchte-Tee oder Kräuter-Tee ohne Zucker



✓ Ja

### Tipp 2

#### Kein zugesetzter Zucker

1 gesüsster Frucht-Joghurt (180 Gramm)



✗ Nein



#### aber natürlicher Zucker

Mischen Sie 1 Natur-Joghurt



+ 1 Portion Früchte

✓ Ja

1 Portion Knusper-Müesli (40 Gramm)



✗ Nein



Mischen Sie 1 Portion Getreide-Flocken ohne Zucker



+ 1 Esslöffel gemahlene Nüsse  
+ 1 Portion Früchte

✓ Ja

### Tipp 3

#### Keine reinen Frucht-Säfte

2 dl reiner Frucht-Saft



✗ Nein



#### aber Frucht-Saft gemischt mit Wasser

2 dl selbst gemachte Fruchtsaftschorle  
(Verhältnis 1/3 Saft, 2/3 Wasser)



✓ Ja

Auch natürliche Frucht-Säfte enthalten viel Zucker. Es ist besser, wenn man sie mit Wasser mischt.

### Tipp 4



Nehmen Sie **weniger Zucker**, als im Rezept steht. Nehmen Sie zwei Drittel (2/3) oder nur die Hälfte (1/2) Zucker. Zum Beispiel: Steht im Rezept 300 Gramm Zucker, dann nehmen Sie 200 oder 150 Gramm.

### Tipp 5

Süßes maximal 1 Mal pro Tag essen. Und nur in kleinen Mengen. **Zum Beispiel:**



oder



oder



oder



1 Reihe Schokolade

etwa 10 Gummibärchen

1 Milch-Schnitte

4 Petit Beurre

Mit der Unterstützung von:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Quelle: Ratgeber «Zucker: Weniger ist mehr»,  
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).