

Zucker & gesüßte Lebensmittel

Infos und Empfehlungen



Es gibt Lebensmittel, die **von Natur aus Zucker** enthalten. Dazu zählen z.B. Obst, Gemüse, Reis, Vollkornprodukte und Kartoffeln. Diese stärke- und ballaststoffreichen Lebensmittel sollten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung täglich gegessen werden.

Wenn wir umgangssprachlich von Zucker sprechen, ist meist **Haushaltszucker (Saccharose)** gemeint. Lebensmittel und Getränke mit **zugewetztem Zucker** sollten selten konsumiert werden. Meistens enthalten sie auch weniger Vitamine und Mineralstoffe.

Täglich maximal eine Portion Fettes, Süßes oder Salziges

Die **Österreichische Ernährungspyramide** unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Speiseplans. Je weiter unten in der Pyramide ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Süßes steht an der Spitze der Pyramide und sollte daher nur selten und in eher geringen Mengen verzehrt werden.

Maximale Menge an zugewetztem Zucker pro Tag

1- bis 4-Jährige: 30 g	Beispiel:
4- bis 7-Jährige: 36 g	Ein Glas Limo enthält
7- bis 10-Jährige: 42 g	ca. 25 g Zucker.
Erwachsene: 50-60 g	

Essen Sie Süßes selten,
dafür mit Genuss und
ohne schlechtes Gewissen!

Fettes, Süßes & Salziges

Fette & Öle

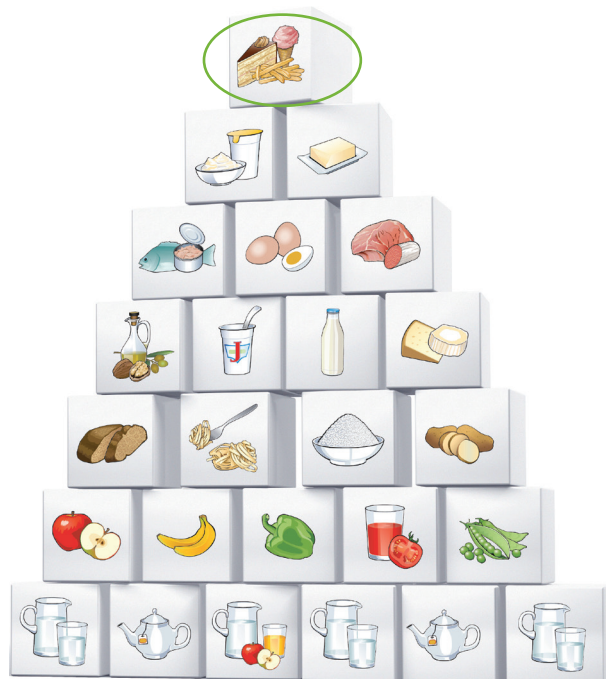
Fisch, Fleisch,
Wurst & Eier

Milch & Milchprodukte

Getreide & Erdäpfel

Gemüse, Hülsenfrüchte
& Obst

Alkoholfreie, möglichst
ungezuckerte Getränke



Wie viel ist eine Portion?

Eine Portion entspricht jener Menge, die in der eigenen Hand Platz hat. Die Portion für einen Erwachsenen ist daher größer als jene für ein Kind.

Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

Was ist was?

Zucker, Zuckeraustausch- & Süßstoffe

Zucker ist und bleibt Zucker

Haushaltzucker liefert dem Körper Energie ohne weitere Nährstoffe. **Honig, Dicksaft** oder **Sirup**, können Spuren von Nährstoffen enthalten, jedoch ist der Hauptanteil ebenfalls Zucker. Sie können daher bei längerem, übermäßigem Konsum genauso wie Zucker zu Übergewicht oder Karies führen.

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe

Zuckeraustauschstoffe (z.B. Birkenzucker/Xylitol, Sorbitol, Erythritol) und Süßstoffe (z.B. Stevia/Steviolglycosid, Saccharin, Aspartam) liefern teilweise weniger Energie, fördern aber die Ausprägung des Süßgeschmackes und damit die Vorliebe für Süßes. Zuckeraustauschstoffe können zudem bei übermäßigem Verzehr auch abführend wirken.

Styria vitalis empfiehlt

- **Reduzieren Sie den Zuckerkonsum in Ihrer Familie schrittweise**, damit sich der Geschmack umstellen kann. Süße Obst- und Gemüsesorten sind gute Alternativen zu Süßigkeiten.
- Die besten Durstlöscher sind **Wasser sowie ungesüßte und nicht aromatisierte Früchtetees**. Getränke machen nicht so schnell satt und werden daher oft in großen Mengen konsumiert. Über zuckerhaltige Limonaden nehmen wir dadurch sehr viel Zucker zu uns.
- Schauen Sie genau auf die **Zutatenliste am Etikett**: Zucker verbirgt sich oft hinter Bezeichnungen wie Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Fruchtzucker (Fruktose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Laktose), Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, Maltodextrin sowie Honig, Ahornsirup, Trauben- oder Birnendicksaft.
- Achten Sie auf die **Nährwertangaben am Etikett**: Gesüßte Getreideflocken, Fertig-Müslis und Frühstückscerealien enthalten oft viel zugesetzten Zucker.
- Geben Sie Ihren Kindern **keine Light-Produkte**: Bei fettreduzierten Produkten wird der verringerte Geschmack oft durch die Zugabe von mehr Zucker ausgeglichen. Zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte (häufig mit der Kennzeichnung „ohne Zuckerzusatz“) enthalten für Kinder ungeeignete Zuckeraustausch- oder Süßstoffe.
- **Vermeiden Sie zum Schutz der Zähne klebrige Süßwaren** wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel, da sie lange an den Zähnen haften bleiben.
- **Zuckerfreie Kaugummis in Maßen** können eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnpflege sein.
- Geben Sie Ihren Kindern **Süßigkeiten und Knabberartikel** vorzugsweise im Zuge einer Hauptmahlzeit **als Nachspeise** und möglichst selten zwischendurch.
- **Nach dem Naschen Zähne putzen** oder zumindest Wasser trinken, damit die Zuckerrückstände von den Zähnen gespült werden.