

Das Wichtigste zu ZUCKER in Kürze

Faustregeln für die Praxis

- ✓ Abwechslungsreich mit frischen Zutaten kochen und mit allen Sinnen geniessen
- ✓ Zucker im Alltag wohldosiert und bewusst als Gewürz einsetzen
- ✓ Den Zuckeranteil in Rezepten reduzieren
- ✓ Zuckerreiche Lebensmittel mit ungezuckerten Lebensmitteln mischen (Fruchtsaft mit Wasser, Fruchtojoghurt mit Joghurt Nature usw.)
- ✓ Zuckerreiche Lebensmittel wie Schokolade oder Desserts ab und zu als etwas Besonderes und mit Mass geniessen
- ✓ Die Zutatenliste und Nährwerttabelle auf dem Etikett aufmerksam lesen und auf die Mengenangabe bei «davon Zucker» achten
- ✓ Auf die Portionsgrösse achten: Nährwertangaben beziehen sich auf 100 g oder 100 ml – meistens trinken wir aber die ganze Flasche (500 ml) oder löffeln den Becher (180 g) aus
- ✓ Zuckermenge verbildlichen: 1 Würfelzucker = 4 Gramm Zucker (im Durchschnitt)
- ✓ Auf der Zutatenliste sind alle enthaltenen Zutaten in mengenmässig absteigender Reihenfolge aufgeführt: Steht Zucker am Anfang, ist viel Zucker enthalten, auf weitere Zuckerquellen wie Trockenfrüchte, Milchpulver, Sirup usw. achten
- ✓ Zucker hat viele Namen und verbirgt sich in der Zutatenliste häufig hinter Bezeichnungen mit der Endung -ose oder -ase
- ✓ Wenn süss, dann möglichst naturbelassen: auf künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe in der Zutatenliste achten
- ✓ Beim Kauf von Zucker und Zuckeralternativen auf Qualität, Herkunft, Anbaumethode und Sozialverträglichkeit achten



Auszug aus «Zucker: Weniger ist mehr»,
Bern: ott, 2017, S. 142

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung