

Zucker und Ernährung

Der Zuckerverbrauch in Deutschland ist sehr hoch. Doch ist uns häufig die Zuckeraufnahme nicht bewusst, da wir nur 27% über den Haushaltszucker zu uns nehmen. Den Rest konsumieren wir mehr oder weniger versteckt über Erfrischungsgetränke, Süßwaren, Brot- und Backwaren, Marmelade und Obst.

Mit den folgenden Informationen wollen das Praxisteam Ihnen helfen, versteckte Zucker zu entdecken und bewusster mit Zucker umzugehen.

4 Ratschläge zum sinnvollen Umgang mit Süßem:

Häufiger Zuckerkonsum ist ein Risiko für Ihre Zähne.

Versuchen Sie daher den Zuckerkonsum einzuschränken.

1. Die Anziehungskraft des Süßen liegt im menschlichen Unterbewusstsein und Süßes dient oft als Zeichen (oder Ersatz!) für Zuneigung. Dies soll aber nicht zu einer unbedachten, beiläufigen Ernährungsgewohnheit werden.
2. Wenn Sie Süßes naschen wollen, essen Sie Ihre **Süßigkeiten zu den Mahlzeiten** und putzen Sie anschließend bitte die Zähne. Verzichten Sie auf kleine, süße Zwischenmahlzeiten.

Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten sind um ein Mehrfaches gefährlicher als solche, die man zu den Mahlzeiten isst.

3. Weichen Sie bei Süßigkeiten auf **Produkte mit dem „Zahnmännchen“** aus. Sie sind eine zahnfreundliche und kalorienarme Alternative zu mit Zucker gesüßten Süßwaren.
4. **Entdecken Sie den versteckten Zucker** in Ihrer Nahrung! Der Zuckergehalt in der Nahrung ist oft nicht leicht erkennbar und wird durch verschlüsselte, für den Laien schwer verständliche Angaben verschleiert. Die Übersicht auf der Rückseite dieser Information soll Ihnen dabei helfen.

Zuckerersatzstoffe:

- **Süßstoffe** haben eine große Süßkraft, keinen Nährwert und also keine Kalorien. Die bekanntesten sind Saccharin, Cyclamat (Assugrin, Natreen), Aspartam (Nutra Sweet, E951) und Acesulfam.
- **Zuckeraustauschstoffe** haben dagegen Nährwert und Kalorien. Sie können wie normaler Haushaltszucker zum Backen Kochen und Süßen verwendet werden. Verbreitet sind Sorbit, Mannit, Lycasin, Palatinit und Xylit. Vor allem Xylit (z.B. in Zahnpflegekaugummis) verhindert das Absinken des Säurewertes im Zahnbelag, hemmt das Belagwachstum und die Vermehrung der Kariesbakterien (Mutans-Streptokokken) und erschwert deren Anhaftung an den Zahnflächen.
- **Honig, Traubenzucker:** Wegen des Zuckergehaltes und der hohen Klebrigkeit ist Honig genauso an der Kariesentstehung beteiligt wie normaler Haushaltszucker. Er besteht aus 70-80% Fruchtzucker, Traubenzucker und Malzzucker und leider nur zu 0,17% aus Mineralstoffen. Da er wegen seines starken Eigengeschmacks aber sparsamer als Zucker verwendet wird, kann er in Maßen als Alternative genutzt werden.

Traubenzucker ist kein höherwertiger Zucker, sondern wird lediglich schneller vom Körper aufgenommen. Er wird aus Zuckerrüben, Mais oder Kartoffelstärke gewonnen.

Vorsicht!

Der Hinweis "ungezuckert" besagt laut deutschem Lebensmittelrecht nur, dass kein Haushaltszucker (Saccharose) zugesetzt worden ist. Andere Zuckerarten, wie z.B. **Fruchtzucker, sind nicht deklarationspflichtig.**

Viele Medikamente, gerade für Kinder, enthalten Zucker. Dazu gehören Lutschtabletten ebenso wie Hustensäfte, Penicillinsäfte oder Salben, um das Daumenlutschen abzugewöhnen. Oft ist Zucker hinter der Angabe der BE (Broteinheiten) für Diabetiker versteckt. Fragen Sie Ihren Apotheker!

Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel mit geringem Zuckergehalt, als Zwischenmahlzeit geeignet: Zucker in g/100g

Milchprodukte

Trinkmilch, Joghurt natur, Buttermilch, Speisequark natur.....4-5

Frischobst

Zitronen, Himbeeren, Erdbeeren, Wassermelonen.....3-6
Johannisbeeren, Brombeeren, Grapefruits, Birnen, Äpfel, Orangen, Pfirsiche,.....7-10
Mandarinen, Ananas, Honigmelonen, Mangos, Süßkirschen, Weintrauben10-15

Fruchtsäfte, ungesüßt!

Sanddornbeerensaft.....1
Grapefruit-, Orangen-, Apfelsaft7-11

Gemüse

Champions, Sellerie, Rhabarber, Spargel, Salat, Blumenkohl, Gurke, Rettich, Tomaten, Avocado, Bohnen, Paprika, Porree, Kohlrabi, Kohl, Karotten, Zwiebel.....1-6
rote Beete, grüne Erbsen,.....8-11

Gemüsesäfte

Tomaten-, Karotten-, rote Beetesaft3-8

Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt, als Zwischenmahlzeit ungeeignet:

Trockenfrüchte

Pflaumen, Äpfel, Pfirsiche, Feigen, Aprikosen.....40-60

Obst

Bananen.....23

Obstkonserven, gesüßt

Pfirsiche, Erdbeeren, Heidelbeeren, Ananas, Himbeeren.....16-23

Süßigkeiten

Honig, Marmelade, Nusscreme, Schokoriegel.....60-75
Eiscreme, Kekse, Gebäck, gesüßter Kaugummi20-30
Bonbons, Lutscher, Gummibärchen95
Tomatenketchup40
Pudding, Fruchtjoghurt, Frühstücksflocken15-25