WIE VIEL ZUCKER IST OK? UNSER AMPEL-CHECK HILFT.

Wie viel Zucker in einem Lebensmittel noch „ok“ ist, können Sie ganz leicht mit dem Ampelcheck der Verbraucherzentralen erkennen.

- Grün = unter 5 Gramm
- Gelb = 5 bis 12,5 Gramm
- Rot = über 12,5 Gramm

Für Getränke gilt jeweils der halbe Zuckergehalt:

- Grün = bis 2,5 Gramm
- Gelb = 2,5 bis 6 Gramm
- Rot = über 6 Gramm

gering mittel hoch

SO KOMMEN SIE DEM ZUCKER AUF DIE SPUR

Lesen Sie sorgfältig die Nährwerttabelle auf der Produktverpackung. Hier muss der Zuckergehalt aufgelistet sein.

Lassen Sie sich nicht von Werbeversprechen der Lebensmittelindustrie irreführen. Möchten Sie weniger Zucker zu sich nehmen, achten Sie bewusst auf die angegebenen Inhaltsstoffe. Greifen Sie zu Produkten mit vollwertigen und nahrhaften Zutaten.

Nutzen Sie den Verbraucherzentrale Ampelcheck. Damit erfahren sie sofort, wie viel Zucker in einem Lebensmittel noch im grünen Bereich ist.

gefördert durch die
Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz
be Berlin

IMPRESSUM

Herausgeber
Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Hardenbergplatz 2
10623 Berlin
Tel. 030 / 214 85 - 0
Fax 030 / 211 72 - 01
E-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.verbraucherzentrale-berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Eva Bell, Vorstand Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Text: Jessica Fischer
Fotos: © arapix/Fotolia
Gestaltung: Thorsten Greb
Druck: vierC print+mediafabrik GmbH&Co.KG
Stand: September 2016
© Verbraucherzentrale Berlin e.V.

verbraucherzentrale Berlin

verbraucherzentrale Berlin

ACHTUNG ZUCKER!

Worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten sollten

ZUCKER VERSÜSST DAS LEBEN, ABER ZU VIEL SCHADET IHRER GESUNDHEIT

Zucker leistet keinen Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Im Gegenteil: Zucker liefert sogenannte „leere Kalorien“. Das bedeutet, er enthält Energie, aber keine Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe.

Häufiger Zuckerkonsum kann Zahnkaries verursachen, zu Übergewicht führen und die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Obwohl viel Zucker die Gesundheit schädigt, nehmen wir durchschnittlich 100 Gramm täglich zu uns. Das sind etwa 40 Zuckerwürfel.

Die Lebensmittelindustrie verwendet Zucker als süßende Allzweckwaffe. Vor allem, weil er preisgünstiger ist als vollwertige und nahrhafte Zutaten. Anstelle von echten Früchten werden beispielsweise bei Joghurt mehr Zucker und Aromen eingesetzt und ein höherer Fruchtanteil nur vorgetäuscht.

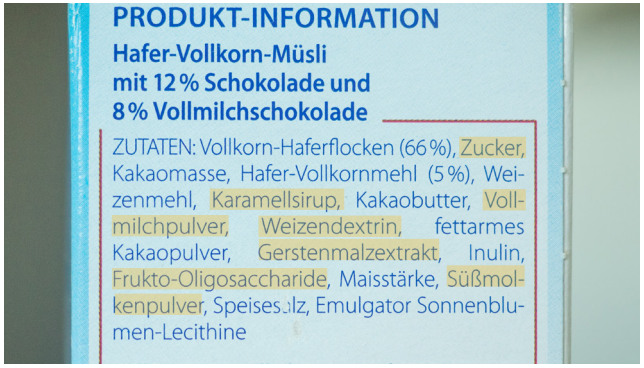
ZUCKER HAT VIELE NAMEN

Auf der Suche nach Zucker hilft in erster Linie die Zutatenliste weiter, in der alle enthaltenen Zutaten aufgeführt werden müssen. Leider steht dort aber nicht immer einfach nur „Zucker“.

ZUCKER VERBIRGT SICH STATTDESSEN HINTER VIELEN BEGRIFFEN:

„Glukose“, „Fruktose“, „Dextrose“, „Laktose“ oder auch „Fruchtzucker“, „Milchzucker“, „Honig“, „Dicksaft“, „Sirup“ oder „Saccharose“.

Wie viel Zucker ein Lebensmittel enthält, können Sie daran erkennen, an welcher Stelle er in der Zutatenliste auftaucht. Je weiter vorne, desto mehr Zucker ist drin. Enthält das Produkt mehrere zuckerhaltige Inhaltsstoffe, können Verbraucher aber auch schnell getäuscht werden.



Hinter den markierten Begriffen verbirgt sich Zucker.

ZUCKER VERSTECKT SICH FAST ÜBERALL

Cola, Gummibärchen oder Nuss-Nougat-Creme enthalten sehr viel Zucker.

Aber auch in Fruchtjoghurt, Frühstückcerealien und Fruchtsaft steckt oftmals viel Zucker. Sogar pikante Fertigprodukte, wie Feinkostsalate und Ketchup, können sehr zuckerhaltig sein.

Sie kennen bestimmt die Werbebotschaften „ohne Zuckerzusatz“ oder „weniger süß“ auf Produkten wie Kakaopulver oder Müsli. In Wirklichkeit steckt im Knuspermüsli „ohne Zuckerzusatz“ womöglich genau so viel Zucker wie im „Original“, nur nicht aus zugesetztem Haushaltszucker, sondern aus den zuckerhaltigen Zutaten wie Trockenfrüchten oder Schokostückchen

Selbst 30% weniger Zucker können immer noch zu viel sein.

„Weniger süß“ beschreibt lediglich den Geschmack! Auch in diesen Produkten kann genauso Zucker stecken wie in vergleichbaren Lebensmitteln ohne diese Angabe.

NÄHRWERTKENNZEICHNUNG DECKT ZUCKER AUF

Die Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung gibt Auskunft über den Zuckergehalt im Produkt (ab Dezember 2016 verpflichtend). Eine Tabelle zeigt, wie viel Gramm Zucker in 100 Gramm des Lebensmittels stecken.

Oft werden die Werte zusätzlich pro Portion angegeben, wobei die Portionsgrößen meist vom Hersteller sehr klein gewählt werden. Der Zuckergehalt scheint dann nicht so hoch zu sein.

Nährwert-informationen	100 g	1 Riegel (30 g)
Energie	1833 kJ 438 kcal	552 kJ 132 kcal
Fett	19,2 g	5,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	16,2 g	4,9 g
Kohlenhydrate	57,1 g	17,1 g
davon Zucker	28,6 g	8,6 g
Eiweiß	5,9 g	1,8 g

Die Nährwerttabelle gibt den Zuckergehalt je 100 Gramm an.