

Lesen der Nährwertangaben und Zuckerzusatz

Wir alle haben schon die Verpackung mit der Nährwertangabe eines Produkts angeschaut, ohne vielleicht alles zu verstehen. Das gilt vor allem dann, wenn wir wissen wollen, wie viel Zuckerzusatz in dem gewünschten Produkt enthalten ist. Unter zugesetztem Zucker verstehen wir weißen Zucker oder Saccharose, der dem Grundprodukt zugesetzt wird.

Es gibt verschiedene natürliche Zucker die vorkommen in:

- Obst
- Milch und Milchprodukte (außer Käse, Butter und Rahm)
- Getreide (Info: Der Zucker im Getreide ist die Stärke)

Kohlenhydrate
= verschiedene
Zuckerarten

Woran erkenne ich, ob ein Produkt zugesetzten Zucker enthält?

Die Kohlenhydratangabe auf der Nährwertanalyse zeigt die gesamte Menge an Zucker im Produkt an, sowohl den natürlich vorkommenden als auch den zugesetzten. Man kann sich also nicht auf diese Zeile verlassen, um zu wissen, ob das Produkt zugesetzten Kristallzucker enthält oder nicht.

Die Zeile "davon Zucker" auf der Nährwertanalyse gibt uns leider auch nicht unbedingt Aufschluss über den Gehalt an zugesetztem Zucker, außer bei Müsli (ohne Obst). In allen anderen Fällen (z. B. Joghurt) umfasst diese Angabe alle im Produkt enthaltenen Zucker (natürliche und zugesetzte) und ist daher oft gleich der Zeile "Kohlenhydrate".

	100 g
Energie	(375 kcal)
Fett	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	87 g
davon Zucker	37 g

37g
zugesetzter
Zucker pro
100g
(9 Würfel)



	1 Becher (180 g)
Energie	(169 kcal)
Fett	5.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	23 g
davon Zucker	23 g

Der
Wert
ist =

Um herauszufinden, ob ein Produkt zugesetzten Zucker enthält oder nicht, kann man also nur die Zutatenliste zu Rate ziehen. Um diese Information zu verkomplizieren hat Zucker viele mögliche Namen. Hier eine Liste mit möglichen Zuckerarten:

- Honig, Melasse, Caramel, roher oder heller Rohrzucker, Traubenzucker, brauner Zucker, Puderzucker
- Agavensirup, Getreidesirup (aus Reis, Mais, Weizen, ...), Ahornsirup, Glukosesirup, Fruktosesirup, Malz, Gerstenmalz, Malzextrakt
- Fruchtkonzentrate oder Fruchtsäfte
- Alle Zuckeralkohole (oder Polyole) mit Endung "_ol": Sorbitol, Xylitol ...
- Alle Zuckerarten mit "_ose": Glukose, Fruktose, Saccharose, Dextrose, Maltose...
- Dextrin, Maltodextrin ...

1 Würfelzucker
= 4g

Zutatenliste

Sie muss auf jeder Verpackung stehen und die aufgeführten Lebensmittel werden in absteigender Reihenfolge ihrer Menge aufgeführt. Das bedeutet, dass das erste Lebensmittel auf der Liste dasjenige ist, welches in der größten Menge im Produkt enthalten ist.

Weitere Infos auf www.essen-bewegen-fr.ch !

