

VERSTECKTER ZUCKER

in Lebensmitteln

Erkennst du die Zuckerfallen in deinem Einkaufskorb?

Zucker findet sich oft dort, wo man ihn nicht erwartet – in "gesunden" Produkten wie Müsli, Joghurt oder Salatdressings. Dabei kann das Produkt auch dann Zucker enthalten, wenn "Zucker" überhaupt nicht auf der Zutatenliste auftaucht. Hersteller nutzen mit "Dicksaft" oder "Sirup" viele Begriffe für Zucker bzw. süßende, energieliefernde Zutaten, was das Erkennen von Zuckerfallen erschwert.

Versteckten Zucker enttarnen – 4 Tipps

1. Nährwerttabelle checken:

Schau dir den Gesamtzuckeranteil ("davon Zucker") pro 100 g oder 100 ml an, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie zuckerreich das Produkt ist. Beachte, dass es sich dabei sowohl um zugesetzten als auch natürlich im Lebensmittel vorkommenden Zucker handeln kann. Vergleiche den Zuckergehalt mit anderen Produkten derselben Kategorie.

2. Zuckerbezeichnungen erkennen:

Prüfe das Zutatenverzeichnis auf unterschiedliche Bezeichnungen für Zucker, zu denen unter anderem Saccharose, Glucose, Fructose, Maltose, Dextrose, Sirup, Malzsirup, Honig, Dicksaft oder Saftkonzentrat gehören (siehe **Tabelle auf Seite 2**).

3. Position und Häufigkeit von Zuckerquellen analysieren:

Beachte die Reihenfolge der Zutaten, da sie nach ihrem Gewichtsanteil sortiert sind. Ein hoher Zuckeranteil ist wahrscheinlich, wenn süßende Zutaten an den ersten drei Stellen aufgeführt sind.

Sind Zuckerquellen an verschiedenen Stellen der Liste verteilt, könnte dies eine Strategie sein, um den wahren Zuckergehalt weniger offensichtlich erscheinen zu lassen. Mehrere Zuckerarten in der Zutatenliste weisen auf einen hohen Gesamtzuckeranteil hin.

4. Werbeaussagen und Claims kritisch hinterfragen:

Sei bei Aussagen wie "zuckerarm" oder "weniger süß" skeptisch und prüfe vorsichtshalber das Zutatenverzeichnis, da oft trotzdem nennenswerte Mengen Zucker oder süßenden Zutaten enthalten sind. "Ohne Zuckerzusatz" heißt nicht automatisch ohne Zucker, da z. B. Früchte oder Milchprodukte als Quelle dienen können. Und selbst bei "zuckerfrei" gekennzeichneten Produkten ist Vorsicht geboten, da diese ggf. noch (geringe) Mengen an Zucker enthalten, die sich z. B. bei Getränken schnell summieren.

Zuckerkonsum begrenzen: Empfehlungen der WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, die tägliche Aufnahme von freiem Zucker auf weniger als 10 % der Gesamtenergieaufnahme zu begrenzen. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal pro Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von etwa 50 g freien Zuckern pro Tag. Eine weitere Reduzierung auf unter 5 % oder etwa 25 g (6 TL) pro Tag bringt zusätzliche gesundheitliche Vorteile. "Freier Zucker" meint dabei alle Monosaccharide und Disaccharide, die Lebensmitteln zugesetzt werden, sowie Zucker, der von Natur aus in Honig, Sirup und Fruchtsäften enthalten ist.

ZUCKER KENNT VIELE NAMEN

Tabelle: Verschiedene Begriffe für Zucker und süßende Zutaten

Agavendicksaft	Glucose (Traubenzucker)	Oligofruktose
Agavennektar	Glucose-Fruktose-Sirup	Oligofruktosesirup
Agavensirup	Glucosesirup	Palmzucker
Ahornsirup	Goldener Sirup	Panela
Ahornzucker	Goldsaft	Panelasirup
Äpfel getrocknet	Grafschafter Goldsaft	Puderzucker
Apfeldicksaft	Hagelzucker	Raffinade
Apfelpulver	Heidelbeeren kandiert	Raffinadezucker
Apfelsaftkonzentrat	HFCS (High-Fruktose Corn Syrup)	Raffinose
Apfelsirup	Himbeersaftkonzentrat	Reis Maltodextrin
Apfelstücke getrocknet	Honig	Reisdrinkpulver
Apfelsüße	Honigpulver	Reissirup
Aprikosen getrocknet	Ingwer kandiert	Reissüße
Bananensaftkonzentrat	Ingwer kandiert	Rohrohrzucker
Birnendicksaft	Invert-Rohrzuckersirup	Rohrzucker
Birnensaftkonzentrat	Invertzucker	Rohrzuckersaft
Blütenhonig	Invertzuckercreme	Rohrzuckersirup
Blütennektar	Invertzuckersirup	Rohrzucker
Brauner Reissirup	Isoglucose	Rosinen
Brauner Zucker	Isomaltsirup	Rübensirup
Datteln	Jaggery	Saccharose
Datteln getrocknet	Joghurtpulver	Schokolade
Dattelpaste	Kandiszucker	Schokoladenkuvertüre
Dattelsaftkonzentrat	Karamell	Schokoladenstückchen
Dattelsirup	Karamellisierter Zucker	Sorghumsirup
Dattelstücke	Karamellsirup	Stärkesirup
Dattelzucker	Karamellzuckersirup	Stärkezucker
Demerara-Zucker	Kokosblütensirup	Sultaninen
Dextrin	Kokosblütenzucker	Süßmolke
Dextrose	Kokoszucker	Süßmolkenpulver
Dicksaft	Konzentrierte Fruchtsäfte	Tapiokasirup
Dunkler Reissirup	Kristallzucker	Traubenkonzentrat
Farin	Lactose (Milchzucker)	Traubenmostkonzentrat
Fruchtextrakt	Magermilchpulver	Traubensaftkonzentrat
Fruchtpüree	Maissüße	Traubensüße
Fruchtsaft	Maltodextrin	Traubenzucker
Fruchtsaftkonzentrat	Maltose (Malzzucker)	Turbinado-Zucker
Fruchtsüße	Malzextrakt	Vanillezucker
Fruchtzucker	Malzsirup	Vanillinzucker
Fructose (Fruchtzucker)	Malzzucker	Vollkornreissirup
Fructose-Glucose-Sirup	Mango getrocknet	Vollmilchpulver
Fructose-Sirup	Mangosaftkonzentrat	Vollmilchschokolade
Galactose	Mannose	Vollrohrzucker
Gerstenmalz	Melasse	Weißer Schokolade
Gerstenmalzextrakt	Melassesirup	Weißzucker
Gerstenzucker	Melis	Weizendextrin
Gesüßte Blaubeeren	Milchpulver	Weizensirup
Gesüßte Preiselbeeren	Milchzucker	Zartbitterschokolade
Getrocknete Aprikosen	Molkenerzeugnis	Zitronenfruchtpulver
Getrocknete Früchte	Molkenpulver	Zucker
Getrockneter Glucosesirup	Muscovado	Zuckerkulör (falls gesüßt)
Getrockneter Reissirup	Muscovado-Zucker	Zuckerrübensirup
Gezuckerte Kondensmilch	Natürliche Fruchtsüße	Zuckersirup