

DICKMACHERN AUF DER SPUR: ZUCKERVERSTECKE IN GETRÄNKEN

Modul 3

FOLGEN VON HOHEM ZUCKERVERZEHR

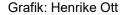
- ••• Karies entsteht, wenn Bakterien im Mund den Zucker in Säure umwandeln, die dann die Zähne angreift.
- Übergewicht wird durch zuckerreiche Getränke verursacht, da diese unnötige Energie liefern.
- Diabetes Typ 2 kann ebenfalls durch hohen Zuckerkonsum ausgelöst werden.



GUTE DURSTLÖSCHER – SCHLECHTE DURSTLÖSCHER

- Süße Getränke sind schlechte Durstlöscher!
- Wie viel Zucker drin steckt, verrät die Nährwerttabelle.
- Gute Durstlöscher haben weniger als 2,5 g Zucker je 100 ml Getränk.
- Mineralwasser hat keinen zugesetzten Zucker und liefert keine Energie (deshalb auch kein Zutatenverzeichnis oder Nährwertangaben.







ZUCKER HAT VIELE NAMEN

- Zucker versteckt sich hinter anderen Begriffen wie Dextrose oder Süßmolkenpulver.
- Auch Honig, Zucker aus Früchten oder andere süßende Zutaten sind Zucker.
- Reine Säfte enthalten von Natur aus schon viel Zucker.
- Der Blick in die N\u00e4hrwerttabelle verr\u00e4t, wie viel Zucker enthalten ist.

Grafik: Henrike Ott

Zutaten:

Wasser, Zucker, Honig,
Orangensaftkonzentrat,
Apfelsaftkonzentrat,
Fruktose-Glycose-Sirup,
Säuerungsmittel:
Citronensäure,
Süßmolkenpulver,
Dextrose,
Vitaminmischung
(Vitamin C, Vitamin B6,
Vitamin E), Aroma

DER AMPELCHECK

- Bis 2,5 g Zucker in 100 ml bekommt das Getränk Grün.
- Von 2,5 g bis 11,25 g Zucker in 100 ml steht die Ampel auf Gelb.
- Über 11,25 g Zucker je 100 ml geht die Ampel auf Rot.
- Getränke, die mit Grün bewertet werden, sind zu bevorzugen!
- Die anderen sollten Ausnahme bleiben.



Achtung:

Für Getränke gilt nur der halbe Wert!