



verbraucherzentrale

Brandenburg

DICKMACHERN AUF DER SPUR: ZUCKERVERSTECKE IN GETRÄNKEN

Modul 3

FOLGEN VON HOHEM ZUCKERVERZEHHR

- ❖ **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.



Grafik: Henrike Ott

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).

Grafik: Henrike Ott



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 Nährwerttabelle verrät, wie viel Zucker enthalten ist.

Grafik: Henrike Ott



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!