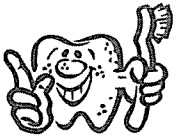


<b>Zucker: wo versteckt er sich überall?</b>		
<b>Lebensmittel</b>	<b>enthaltene Kohlenhydrate in Gramm natürlich vorkommend oder durch Zucker zugesezt</b>	<b>Stück Würfelzucker berechnet nach Kohlenhydrat- anteil*</b>
		
1 Portion Knusper Schoko Müsli von Granola (30g mit 125ml fettarmer Milch 1,5%)	27,3	9
1 Glas Cola (250ml)	27,3	9
1 Glas Eis-Tee (200ml)	16,4	5,5
1 Glas Limonade (200ml)	24	8
1 Trinkpäckchen Capri-Sonne Power Team (200ml)	20	7
100g Fruchtyoghurt mit 20% Fruchtanteil	15	5
1 Fläschchen Actimel Orange (100ml)	11,7	4
100g Fruchtis	bis 33g	11
1 Schaumkuss (25g)	16,5	5,5
100g Kinderschokolade	39	13
100g Vollmilchschokolade	57	19
1 Milchschnitte	15	5
1 Duplo (12g)	12	4
1 Bonbon	6	2
100g Trockenobst	60	20
1 Beutel nimm2 Lachgummi (250g)	181,5	60,5
1 Pack. Toffifee (125g)	72,5	24
100g Marmelade	69	23
1 Teller Buchstaben-Nudelsuppe von Maggi (250ml)	17,6	6
1 Flasche Milder Apfelsaft von kinella (200ml)	21,2	7
1 frischer Apfel 160g (10% natürl. Zuckeranteil)	16	5
1 Glas Sonnen-Früchte von Hipp (200g)	23,4	8
1 Glas Frucht & Joghurt, Banane von Bevivita (190g)	32,3	11
1 Portion Hipp Milchbrei-Erdbeere (55g)	40	13,5
1 Rolle Smarties (38g)	30	10
Chips Chili (100g)	56	19
1 Flasche Tomaten Ketchup (450ml)	111	37
1 Glas Nutella (400g)	216	72

Zu Grunde gelegt wurden die vergärbaren (karieserzeugenden) Kohlenhydrate laut Packung, unabhängig davon, ob sie zugesezt wurden oder von Natur aus im Lebensmittel vorkommen. Bei Lebensmitteln auf Milchbasis (z.B. Fruchtyoghurt) ist damit zu rechnen, dass im Kohlenhydrate- bzw. Zuckeranteil ca. 3% natürlicher Milchzucker pro 100g Milchprodukt enthalten sind. Häufig finden sich auf den Packungen nur die Kohlenhydrateangaben gesamt, wird der Zuckeranteil gesondert aufgeführt, wird dieser in einer extra Spalte angegeben. Bei der Errechnung der Zuckerstückchen wurde auf- oder abgerundet. Ein Stück Würfelzucker wiegt 3 Gramm (entspricht 3g Kohlenhydrate).

Auch hinter wohlklingenden Begriffen verbirgt sich nichts anderes als Zucker.

**Das alles ist Zucker:**

- Traubenzucker (Glukose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Malzzucker (Maltose)
- Milchzucker (Laktose)
- Glukosesirup, Fraktosesirup, Maltosesirup
- Karamellzuckersirup
- „Natürliche Fruchtsüße“

**Durchschnittlicher Zuckergehalt von einigen Lebensmitteln:**

Bonbons	96%
Kaba	79%
Gummibärchen	77%
Marmelade	55-65%
Schokolade	bis 56%
Nuß-Nougatcreme	bis 58%
Frühstücksflocken	40-50%
Tomatenketchup	30-50%
Fruchteis	bis 32%
Likör	30%
Fertigmüsli	20-30%
Dosenananas	20%
Apfelmus, Fabrikware	20%
Fruchtnektar	20%
Limonade	12%
Cola	11%
Bananen	12%
Äpfel	10%
Weintrauben	15%
Trockenobst	51-67%