

**BESSERESSEN**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

Kleine Ernährungsschule

# Zucker und Süssungsmittel

26.09.2024

[www.besseressen.ch](http://www.besseressen.ch), Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel. 031 351 77 33



# Céline Sommer

- Ernährungsberaterin BSc, BFH seit 2019
- BesserEssen, Praxis für Ernährung
- Beratungen zu diversen Krankheitsbildern wie Adipositas, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes, rheumatische Erkrankungen u.v.m.
- 2010-2015 Fachfrau Gesundheit in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen
- Interessen: Kochen/Backen, Velofahren, Schwimmen

# Ablauf

17.00 – 18.00 Uhr

- Zucker: eine Übersicht
- Empfehlungen rund um Zucker und zuckerhaltigen Lebensmittel
- Süssungsmittel und Zuckeraustauschstoffe
- Umsetzung im Alltag, praktische Beispiele

18.00 – 18.30 Uhr

- Diskussion, Fragen klären, Häppli degustieren

# Zucker: eine Übersicht



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

# Zucker: eine Übersicht

- Gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate:
  - Monosaccharide (Einfachzucker): Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Galaktose (Schleimzucker)
  - Disaccharide (Zweifachzucker): **Saccharose (Haushaltszucker)**, Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker)
- Funktion: Energiequelle
- Wirkung im Körper: schnelle Aufspaltung und Aufnahme in den Blutkreislauf, Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- Risiken bei zu hoher Aufnahme: Adipositas, Diabetes mellitus, Karies

# Empfehlungen rund um Zucker

- Zugesehter Zucker (Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker sowie Zucker aus Honig und Fruchtsaft) sollte maximal 10% der täglichen Energieaufnahme ausmachen. Zuckerarten, die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen, zählen nicht dazu (z.B. Zucker aus Früchten, Gemüse, Milch, Nature Joghurt).
- Beispiel erwachsene Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit:
  - Ca. 2000kcal Energiebedarf
  - 10% = 200kcal aus zugesehtem Zucker
  - 4 kcal stecken in 1 Gramm Zucker
  - $200\text{kcal} / 4\text{kcal} = 50$  Gramm Zucker (maximale Menge pro Tag)

# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Wie viel Würfelzucker stecken in einem Glas Orangensaft (3dl)? Wie vielen Orangen entspricht das?



# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Wie viel Würfelzucker stecken in einer Dose Coca-Cola (3.3dl)?



# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Wie viel Würfelzucker stecken in einer Dose Energydrink (2.5dl)?



# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Wie viel Würfelzucker stecken in einer Portion Konfitüre (30g)?



# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele



	100 g	1 Portion (180 g)
Energie	279 kJ (67 kcal)	502 kJ (120 kcal)
Fett <span>mittel</span>	3.5 g	6.3 g
davon gesättigte Fettsäuren <span>mittel</span>	2.1 g	3.7 g
Kohlenhydrate <span>←</span>	4.5 g	8.1 g
davon Zucker <span>gering</span>	4.5 g	8.1 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiss	4.3 g	7.7 g
Salz <span>gering</span>	0.13 g	0.23 g

**Vollmilch\*** (homogenisiert, pasteurisiert, **CH**), **Magermilchpulver\*** (**CH**), **Milchproteine\*** (**CH**). \* aus biologischer Landwirtschaft.

# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele



	100 g	1 Becher (180 g)
Energie	386 kJ (92 kcal)	707 kJ (168 kcal)
Fett <span>gering</span>	2.8 g	5.1 g
davon gesättigte Fettsäuren <span>mittel</span>	1.7 g	3 g
Kohlenhydrate	13 g	24 g
davon Zucker <span>mittel</span> ←	13 g	23 g
Ballaststoffe	< 0.5 g	< 0.5 g
Eiweiss	3.5 g	6.3 g
Salz <span>gering</span>	0.11 g	0.19 g

**Vollmilch\*** (homogenisiert, pasteurisiert, **CH**), Erdbeeren\* 9%, Rohrohrzucker\*, **Magermilchpulver\*** (**CH**), Wasser, **Milchproteine\*** (**CH**), Tapiokastärke\*, Zitronenkonzentrat\*. \* aus biologischer Landwirtschaft

# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Was ist mit all den Alternativen wie
  - Honig
  - Agavendicksaft
  - Ahornsirup
  - Birnel
  - Dattelsirup
  - Reissirup
  - Rohrzucker
  - Kokosblütenzucker?



# Zuckerhaltige Lebensmittel - Beispiele

- Fruktose (Fruchtzucker) = gesund?



Wasser, Fructosesirup, 4% Fruchtsaft aus Konzentrat (Orange, Ananas 1%, Mango 1%), Säuerungsmittel (Zitronensäure), natürliche Aromen, Magnesium, Vitamine (Niacin B3, Pantothensäure B5, B6, Biotin B7, C, D), Stabilisator (Johannisbrotkernmehl), Farbstoff (Carotin), Guarana-Extrakt.

# Empfehlungen rund um Zucker

- Versteckten Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln meiden (z.B. Milchprodukte)
- Zucker als Hauptbestandteil in Hauptmahlzeiten meiden
- Flüssigen Zucker meiden, insbesondere auch Fruktose-haltige Getränke
- Zuckerhaltige Lebensmittel als Genussmittel betrachten
- Zuckerhaltige Lebensmittel direkt nach oder zur Hauptmahlzeit integrieren, um den Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen

# Süssungsmittel: eine Übersicht

- Süssungsmittel (Aspartam, Saccharin, Sucralose, Steviosid, Acesulfam usw.):
  - Gehören nicht zu den Kohlenhydraten
  - Viel grössere Süsskraft als Haushaltszucker
  - Liefern keine oder nur wenig Energie
  - Sind nicht kariesfördernd
  - Kein Effekt auf Blutzucker
  - Mögliche Veränderung im Mikrobiom, kann sich auf Insulinresistenz negativ auswirken

# Zuckeraustauschstoffe: eine Übersicht

- Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit, Erythrit, Isomalt, Mannit usw.):
  - Gehören zur Gruppe Kohlenhydrate
  - Geringerer Einfluss auf Blutzuckerspiegel als Haushaltszucker (0-60% der Energie wird aufgenommen)
  - Süßkraft ähnlich wie Haushaltszucker
  - Sind nicht kariesfördernd
  - Wirken bei hoher Aufnahme abführend

# Süssungsmittel / Zuckeraustauschstoffe: Empfehlungen

- Im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben sie keine negativen Wirkungen auf die Gesundheit
- Künstlich gesüsste Produkte gehören wie gezuckerte Produkte, in die Spitze der Lebensmittelpyramide: 0-1 Portion am Tag
- Gewöhnung an ungesüsste Produkte ist zu empfehlen, insbesondere Getränke sollten nicht süss schmecken
- Säure in künstlich gesüsten Produkten kann eine zahnschädigende Wirkung haben
- Gibt Hinweise für negative Auswirkungen auf die Gesundheit, mehr Forschung ist nötig

# Umsetzung im Alltag

- Welche Produkte sind nun geeignet im Alltag einzubauen und welche sollten besser zurückhaltend eingesetzt werden?



# Zusammenfassung

- Zucker und alle Alternativen gehören in die Spitze der Lebensmittelpyramide = Genussmittel
- Hauptmahlzeiten zuckerfrei/-arm gestalten
- Süßes direkt im Anschluss an eine Mahlzeit geniessen
- Süßungsmittel oder andere Alternativen bieten keine unbedenkliche Alternative, auch dort zurückhaltend sein
- Eine zuckerarme Ernährung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Entzündungsprozesse

# Zielsetzung



# Fragen?



**BESSERESSEN**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

# Kiwi-Erdbeer-Carpaccio mit Ricotta

Für 2 Personen: 2EL Pinienkerne hacken und ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

2 reife Kiwis schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. 200g Erdbeeren längs in dünne Scheiben schneiden. Kiwis und Erdbeeren auf grossen Tellern dekorativ auslegen. Je 2EL Orangen- und Limettensaft mit 2TL Honig verrühren und über das Obst träufeln.

100g Ricotta mit einem Teelöffel Flöckchen abstechen und auf die Obstteller setzen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Minzblättern garnieren – ä Guete!

Quelle: Die Ernährungs Docs, Starke Gelenke

# Quellen

- <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
- <https://naehrwertdaten.ch/de/>
- <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen.html>
- <https://pixabay.com/de/> (Bilder)

# Kontakt

BESSERESSEN – Praxis für Ernährung

Brigitte Buri und Céline Sommer

Ernährungsberaterinnen BSc, SVDE

Seilerstrasse 8

3011 Bern

031 351 77 33

[info@besseressen.ch](mailto:info@besseressen.ch)

[www.besseressen.ch](http://www.besseressen.ch)