

## Zucker und Süssgetränke

Wenn man etwas anderes trinken möchte als Wasser, kein Wasser mag oder einfach etwas trinken will mit Geschmack, ist der Griff zu Süssgetränken naheliegend. Doch die Menge an zugefügtem Zucker in diesen Getränken wird oft unterschätzt. Dieser beigefügte Zucker ist zu unterscheiden zum natürlichen Zucker in Getränken (z.B. in Milchgetränken oder in reinem Fruchtsaft). Getränke mit natürlichem Zucker enthalten meist auch Vitamine oder Mineralstoffe. Dagegen liefern Süssgetränke meist nur « leere Kalorien » weil sie nur Energie liefern aber keine Vitamine und Mineralstoffe (z.B. Limonaden).

Auf der Verpackung bei der Nährwerttabelle unter Kohlenhydrate ist die Gesamtmenge an Zucker angegeben. Diese entspricht dem natürlich enthaltenen Zucker in den Getränken + dem zugefügten

Zucker. Zucker ist natürlicherweise enthalten in Früchten, Milch und Stärkeprodukten (in Form von Stärkezucker).

### Fruchtsäfte und Nektar

Ein Fruchtsaft als 100% reiner Fruchtsaft deklariert, enthält keinen zugefügten Zucker. Ein Nektar ist ein Fruchtsaft mit zugefügtem Zucker und Wasser verdünnt.

### Cola oder andere Limonaden

Sie enthalten ca. 10g Zucker auf 100ml, also 50g Zucker auf eine 5dl-Flasche; dies entspricht 12.5 Stück Würfelzucker!



### Aromatisiertes Wasser

Aromatisierte Wasser können eine gute Alternative sein zu Limonaden wenn man Wasser mit Geschmack möchte. Aber auch sie können grössere Mengen an Zucker enthalten oder Süsstoffen. Deshalb ist es von Vorteil, die Nährwertangaben auf der Etiketle zu lesen (Linie Kohlenhydrate/Zucker).

Eine einfache und kostengünstige Alternative sind geschnittene Früchte und/oder Kräuter einer Karaffe Wasser zuzufügen, um Geschmack zu geben.

### Capri Sun oder andere Säfte im Beutel



Dies sind keine Fruchtsäfte sondern (wie auf der Verpackung vermerkt) « ein Fruchtgetränk mit einem Fruchtgehalt von 12% ». Also sind vor allem Wasser und Zucker die Hauptbestandteile gemäss Zutatenliste und dazu ein Schluck Fruchtsaft (d.h. 24 ml auf einen Beutel von 200ml).