

Ressort: Gesundheit

## Süße Verlockungen mit extrem hohem Zuckergehalt

### Zucker

Deutschland, 09.02.2015, 17:53 Uhr

**GDN** - Etwa 35 Kilogramm des kalorienreichen Süßmachers Zucker, konsumiert jeder deutsche Bundesbürger durchweg im Jahr. Das ist deutlich mehr, als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt. Ein Großteil des Zuckers steckt dort, wo man ihn nicht vermutet.

Hierzu gehören

z.B. Krautsalat, Suppen oder was vielfach auch übersehen wird, im Zwieback. Um einen kleinen Einblick in die versteckten Zuckerfallen zu bekommen, an dieser Stelle einen kleinen Einblick. Alle Angaben beziehen sich dabei auf 100g bzw. 100 ml des jeweiligen Lebensmittel. Tütensuppen, (4g). Eine sehr begehrte Mahlzeit für Leute mit wenig Zeit. Hier sollte jedem klar werden: Je nach Sorte wird dem Fertigprodukt etwa vier Prozent extra Zucker beigemischt. Ebenso der fertige Fleischsalat, (5g) den man problemlos selbst herrichtet kann und das ohne Zucker. In der fertige Gerichten steckt mehr als genug der süßen Masse.

Latte Macchiato(9g): Hier steckt nicht das Heißgetränk im Vordergrund, sondern vielmehr die Version aus dem Kühlregal. Sage und Schreibe 9 Gramm Zucker pro 100 Milliliter stecken in dem Trendgetränk!

Zu einem der absoluten Renner gehören Bonbons. Die kleinen Lutschpastillen sollte man mit Vorsicht genießen, den 100 Gramm enthalten im Durchschnitt 95 Gramm Zucker. Verzichten ist besser, zumal sie keine Nährstoffe enthalten.

Löslicher Instanttee ist deshalb so beliebt weil man ihn schnell zubereiten kann und heiß oder auch kalt genießen kann. Auch hierbei heißt es Vorsicht: Viele der Produkte sind extrem zuckerhaltig. 100 Gramm Pulver liefern 93 Gramm Zucker- ein sehr beängstigter Wert.

Honig: ( 74g) Schmackhaft für viele Gelegenheiten anwendbar. Maßhalten ist auch hier die Regel. Denn Honig beinhaltet eine große Menge verschiedener Zuckerarten. Naschkatzen können z.B. nicht genug von Nuss-Nugat-Creme bekommen. 100 Gramm enthalten rund 58 Gramm Zucker.

Wer mehr auf seine schlanke Linie achtet, sollte die Finger weg vom Schokoriegel lassen. Er besitzt einen Zuckergehalt von 64 Gramm, auf 100 Gramm. Das Brötchen am Morgen mit einer köstlichen Konfitüre genießen, wer mag das nicht. Wer diese selbst macht, kann den Zuckergehalt unmittelbar beeinflussen. Wer die Ware im Supermarkt kauft, sollte unbedingt einen Blick auf die Zutatenliste werfen um den Zuckergehalt zu prüfen. 100 Gramm enthalten hier 64 Gramm Zucker.

Zu weiteren Lebensmittel mit einem sehr hohen Anteil von Zuckergehalt gehören : Trockenfrüchte.  
Beim Trocknen wird dem Obst zwar Wasser entzogen, dennoch bleibt der Zuckergehalt erhalten. Die Früchte beinhalten so rund 50 bis 70 Prozent des Fruchtzuckers. Letztendlich seien die Gummibärchen mit 46 Gramm zu nennen. Hier gilt Die Dosis macht's.  
Wer zu viel hiervon nascht, riskiert Übergewicht. Klein, handlich und ideal für zwischendurch: der Müsliriegel. Der als nahrhafter Snack bezeichnete Riegel, enthält mehr Zucker (30g) und nur wenig Getreide.

Die Liste von extrem Zuckerhaltigen Leckereien ließe sich beliebig fortsetzen. Grundsätzlich sollte man stets auf die Zutatenliste schauen um zu entscheiden. Nach wie vor gilt immer noch : Am besten schmecks wenn man es selbst zubereitet.

WHO-Experten raten, nicht mehr als 5 Prozent des täglichen Kalorienbedarfes durch Zucker zu decken. Bei einem normalgewichtigen Menschen würde dies rund 25 Gramm betragen.

**Bericht online:**

<https://www.germandailynews.com/bericht-49462/suesse-verlockungen-mit-extrem-hohem-zuckergehalt.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dieter Theisen

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Dieter Theisen

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)