

Eltern-Information



Zucker – Wo ist er überall versteckt?

		Anzahl der Würfelzuckerstücke	Gramm Zucker
100g	Schaumküsse (4 St.)	22	66
100g	Kinderschokolade	13	39
1	Streifen Kaugummi	1	3
100g	Vollmilchschokolade	19	57
100g	Nuss-Nougat-Creme	18-22	54-66
1	Glas Nuss-Nougat-Creme	79	237
2	Teelöffel	4	12
100g	Marmelade	22-23	66-69
1	Milchschnitte (30g)	5	15
1	Duplo (12g)	4	12
100g	Bonbons	32	96
1	Bonbon	2	6
100g	Gummibärchen	26	78
100g	Gefüllte Waffel (Nuss-Nougat)	21	63
25g	Karamellriegel	6	18
1	Müsliriegel (40g)	8	24
100g	Fertig-Müsli	7-10	21-30
1 Flasche	Ketchup (500ml)	50	150
1	Esslöffel	1	3
100g	Joghurt mit 20% Fruchtanteil	4-5	12-15
100g	Fruchtzwerge	5	15
100g	Pudding zur Kaltzubereitung	21-25	63-75
100g	Konservenobst	5-19	15-57
100g	Fruchteis	Bis 11	Bis 33

Quellen: Nährwertabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund, Binder/Wahler „Zucker, nein danke“, 1 Würfelzucker 0 3g

Zucker in Getränken

		Anzahl der Würfelzuckerstücke	Gramm Zucker
0,2l	Limonade	8	24
0,2l	Cola	7	21
0,2l	Fruchtnektar	Bis 13	Bis 39
0,2l	Kakao	9	26
0,2l	Instant Kindertee (Granulat)	7	19
0,2l	Eistee	5	14
0,2l	Apfelsaft	7	20
0,2l	Apfelschorle	4	12,5
0,2l	Caprisonne Power Team	7	20
0,2l	Caprisonne Jungle Drink	5	14
0,2l	Mineralwasser	0	0
0,2l	Powerade	3	7

Quelle: Blickpunkt Ernährung – eine Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg 2009, 1 Würfelzucker 0 3g

Der auf der Packung angegebene Kohlenhydrateanteil des Produkts ist meist bis auf geringfügige Abweichungen der Gesamtzuckergehalt. Oft wird „davon Zucker“ deklariert.

