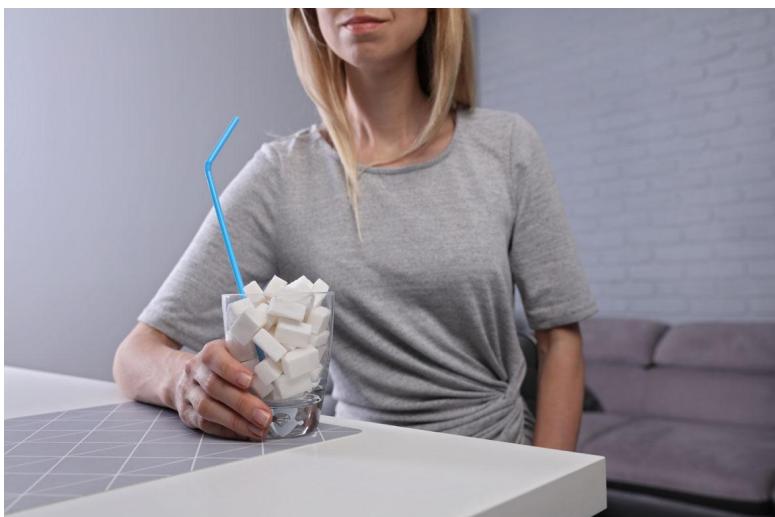




Alles Zucker oder was?

Beim Zucker wird mächtig getrickst und geschummelt, denn Zuckerstoffe haben viele tolle Eigenschaften und sind außerdem sehr preiswert. Deswegen macht die Lebensmittelindustrie gerne viel Zucker in ihre Produkte. Mit unseren Tipps gehen Sie den Herstellern nicht auf den Leim.



© iStock.com/ChesiireCat

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Um zu verschleiern, wie viel Zucker tatsächlich in einem Lebensmittel steckt, bedienen sich viele Hersteller unterschiedlichster Tricks; so fungiert der Zucker häufig unter diversen Decknamen.
2. Agavendicksaft oder Rohrohrzucker klingen gesund – sind aber hauptsächlich Zuckerlieferanten.

3. Durch falsche Mengenangaben wird die wahre Verhältnismäßigkeit verschleiert.
4. Auch pikante Gerichte und als Kinderlebensmittel deklarierte Produkte enthalten häufig eine beträchtliche Menge Zucker.
5. **Kostenloser Online-Vortrag: „Zuckerersatz: Wie gut sind Agavendicksaft, Erythrit, Stevia & Co?“** [Jetzt anmelden](#)

Stand: 30.05.2023

Zucker süßt nicht nur, sondern gibt einem Nahrungsmittel auch Fülle und Konsistenz, wirkt konservierend und geschmacksverstärkend. Für die Anbieter lohnt es sich also, ihre Produkte mit reichlich Zucker zu versehen. Wir geben Ihnen Tipps für den Einkauf, damit Sie keine Extra-Runden joggen müssen.

1. Lassen Sie sich nicht von Decknamen blenden!

Neben dem Begriff Zucker gibt es 70(!) weitere Zutatenbezeichnungen für süßende Substanzen. Diese Süßmacher mit unterschiedlichen Namen vertreiben Zucker oder Saccharose oft von der Spitzenposition in der Zutatenliste. Doch auch Zutaten wie etwa

- Glukose-Fruktose-Sirup,
- Glukosesirup,
- karamellisierter Zucker,
- Maltodextrin,
- Milchzucker,
- Molkenerzeugnis,
- Süßmolkenpulver,
- Vollmilchpulver,
- Magermilchpulver oder
- gezuckerte Kondensmilch

tragen zum Zuckergehalt eines Lebensmittels bei – ohne, dass man das auf den ersten oder sogar zweiten Blick erkennt.

2. Gesunden Zucker gibt es nicht!

Wer glaubt, sich mit Rohrohrzucker, Agavendicksaft oder Dattelsirup etwas Gutes zu tun, irrt leider. So wird Rohzucker aus Zuckerrohr oder Zuckerrübe nicht so stark gereinigt und enthält daher noch Melasse, einen braunen Zuckersirup. Dieser sorgt für die bräunliche Farbe und den Karamell-Geschmack. Wenn Sie von den Nährstoffen profitieren wollen, müssten Sie den Rohzucker allerdings in rauen Mengen verzehren. Auch Dicksäfte und Sirup aus Datteln oder Reis sind nicht gesünder als normaler Haushaltszucker. So enthalten die Alternativen zwischen 53 Prozent (Reissirup) und 84 Prozent Zucker (Ahornsirup, Agavensirup). Der Rest ist hauptsächlich Wasser. Außerdem kommen die meisten dieser natürlichen Zuckeralternativen aus Übersee und schaden mit ihren langen Transportwegen dem Klima.

3. Seien Sie kritisch bei groß ausgelobten Hinweisen!

Auslobungen wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ vermitteln den falschen Eindruck, ein Produkt enthalte kaum oder keinen Zucker. Doch auch süßende Zutaten wie Trockenfrüchte oder Molkenerzeugnisse liefern natürlicherweise Zucker. So enthält so manches Cappuccino-Pulver rund 40 Prozent Zucker aus der Zutat Süßmolkenpulver, obwohl auf dem Getränk „ungesüßt“ als Verkaufsargument ausgelobt wird.

Auch ein reduzierter Zuckergehalt wird gern beworben. Doch im Regal können neben einem Fruchtaufstrich mit „40 % weniger Zucker“ sogar Produkte stehen, die ähnlich viel oder sogar weniger Zucker enthalten – und das ganz ohne werbende Worte.

4. Seien Sie bei kleineren Mengen vorsichtig!

Die Angabe des Zuckers pro Portion irritiert insbesondere bei Getränken, wenn die Portion nicht der Flaschen- oder Dosengröße entspricht. Vor allem bei alkoholfreien Erfrischungsgetränken in großen Flaschen summiert sich der Zuckergehalt pro Flasche so sehr schnell, obwohl die Kennzeichnung der Industrie einen niedrigen Zuckergehalt nahelegt. Eine 1,75-Limonaden-Flasche, beworben mit „weniger süß“ und „enthält nur 9,7 g Zucker pro 100 ml“ liefert pro Portion von 250 Millilitern immerhin 24,3 Gramm und

pro Flasche mal eben 170 Gramm Zucker.

Ob rund zwei Drittel einer Gummischlange oder ein Siebtel eines Beutels mit Schokolinsen – auf Verpackungen sind wirklich seltsame Portionsgrößen zu finden. Die Angaben vieler Hersteller sind abstrus, unsinnig und keine Hilfe beim Einkauf.

GUT ZU WISSEN

Zucker ist wortwörtlich in unser aller Munde. Wir essen ihn in Form von Süßigkeiten – klar. Aber Zucker ist oft auch dort, wo man ihn nicht vermutet, zum Beispiel in Salatsoßen, Chips und Pizza. Wer häufig zu viel Zucker isst, erhöht das Risiko für Karies, Diabetes mellitus Typ 2 und Übergewicht, welches wiederum zu einer Vielzahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

5. Schauen Sie bei pikanten Lebensmitteln genau hin!

Hätten Sie gedacht, dass in pikanten Gerichten wie Soßenbinder oder Fleischsalat Zucker steckt? Auch im Haushalt wird durch eine Prise Zucker bei vielen Speisen gern eine Geschmacksabrandung erzielt, aber gut zwei Teelöffel auf rund 100 Gramm Weißkrautsalat werden sicherlich nicht verwendet.

6. Kaufen Sie keine besonderen „Kinderlebensmittel“!

Als Kinderprodukte beworbene Lebensmittel sind häufig energiereicher und auch beim Zucker gibt es oft einen süßen Zuschlag. Knusperbrot hat normalerweise einen Zuckergehalt von 0,5 bis 2 Gramm pro 100 Gramm und ist damit eine leicht Kost. Nicht so ein Knusperbrot, das damit wirbt, „genau richtig als Snack für zwischendurch, im Kindergarten und in der Schule“ zu sein. Dieses Brot bringt es auf einen Anteil von 36 Gramm und ist damit keinesfalls ein Snack für zwischendurch.

7. Seien Sie kritisch bei Produkten mit Süßstoffen!

Durch den Einsatz von Süßstoffen kann der Zucker- und Energiegehalt eines Lebensmittels reduziert werden. Doch um die strukturgebenden und geschmacksverstärkenden Eigenschaften des Zuckers auch in diesen Produkten zu erreichen, kommen ergänzende Zutaten zum Einsatz, die natürlich auch Kalorien beisteuern. Zudem steige bei langfristiger Verwendung von Süßstoffen das Risiko einer Gewichtszunahme und von starkem Übergewicht, warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Das hätten Studien gezeigt.

UNSER RAT

Was können Sie tun, um nicht in die Zuckerralle zu tappen? Sich informieren und – auch wenn es lästig ist – die Angaben auf den Verpackungen genau lesen. Damit die Nährwertangaben noch verständlicher werden, setzen sich die Verbraucherzentralen für eine verpflichtende Kennzeichnung von Lebensmitteln mit dem Nutri-Score ein.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/alles-zucker-was>