

# Das Wichtigste zu Zucker in Kürze

## Faustregeln für den Alltag

- Abwechslungsreich mit frischen Zutaten kochen und mit allen Sinnen geniessen
- Zucker im Alltag wohldosiert und bewusst als Gewürz einsetzen
- Den Zuckeranteil in Rezepten reduzieren
- Zuckerreiche Lebensmittel mit ungezuckerten Lebensmitteln mischen (Fruchtsaft mit Wasser, Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt usw.)
- Zuckerreiche Lebensmittel wie Schokolade oder Desserts ab und zu als etwas Besonderes und mit Mass geniessen
- Die Zutatenliste und Nährwerttabelle auf dem Etikett aufmerksam lesen und auf die Mengenangabe bei «davon Zucker» achten
- Zuckermenge verbildlichen: 1 Würfelzucker = 4 g Zucker (im Durchschnitt)
- Auf die Portionsgrösse achten: Nährwertangaben beziehen sich auf 100 ml oder 100 g – meistens trinken wir aber die ganze Flasche (500 ml) oder löffeln den Becher (180 g) aus
- Auf der Zutatenliste sind alle enthaltenen Zutaten in mengenmässig absteigender Reihenfolge aufgeführt: Steht Zucker am Anfang, ist viel Zucker enthalten, auf weitere Zuckerquellen wie Trockenfrüchte, Milchpulver, Sirup usw. achten
- Zucker hat viele Namen und verbirgt sich in der Zutatenliste häufig hinter Bezeichnungen mit der Endung -ose wie z.B. Saccharose
- Wenn süss, dann möglichst naturbelassen: auf künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe in der Zutatenliste achten
- Beim Kauf von Zucker und Zuckeralternativen auf Qualität, Herkunft, Anbaumethode und Sozialverträglichkeit achten