



Zucker in Lebensmitteln

Wie finde ich den Zuckergehalt von Lebensmitteln heraus?

Um den Zuckergehalt von industriell verarbeiteten Lebensmitteln herauszufinden benötigt man nur eine einfache Formel:

Menge der ausgewiesenen Kohlehydrate dividiert durch drei ist gleich Anzahl in Zuckerwürfeln.

Ein Zuckerwürfel wiegt ca. 3 Gramm, daher die einfache Rechnung.

Einige verarbeitete Lebensmittel und ihr Zuckergehalt in der Übersicht:

Produkt	ca. Anzahl Zuckerwürfel
Capri Sonne	7 Stk. / Tüte
Kinderriegel	4 Stk. / Riegel (um den Tagesbedarf an Kalzium eines Kindes zu decken, müsste man 13 Riegel essen, d.h. 48 Stk. Würfelzucker)
Actimel	4 Stk. / Fläschchen (12% des Produkts)
Milchschnitte	4 Stk. / Portion
Corny Müsliriegel Schoko	5 Stk. / Riegel

Genauso kritisch sind Fett- und Salzwerte von Lebensmitteln, da sie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen können.

Produkt	Salz- bzw. Fettgehalt
Ferdi Fuchs Mini-Wurstchen	2 g Salz auf 100 g
Milchschnitte	1/3 des Riegels ist Fett

