

8.5.1 Zucker - wo ist er überall versteckt?

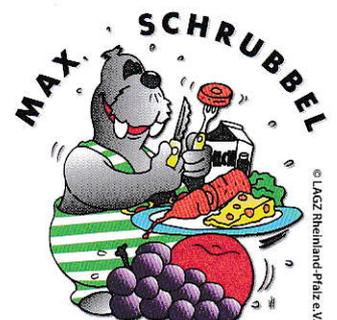
		Anzahl der Würfelzuckerstücke	Gramm Zucker
100 g	Schaumküsse (4 Stück)	22	66
100 g	Kinderschokolade	13	39
1	Streifen Kaugummi	1	3
100 g	Vollmilchschokolade	19	57
100 g	Nuss-Nougat-Creme	18 - 22	54 - 66
1 Glas	Nuss-Nougat-Creme	79	237
2 Teelöffel	Nuss-Nougat-Creme	4	12
100 g	Marmelade	22 - 23	66 - 69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

1 Würfelzuckerstück = 3 g

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

Quellen:

- Nährwertabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund
- Binder/Wahler „Zucker, nein danke“

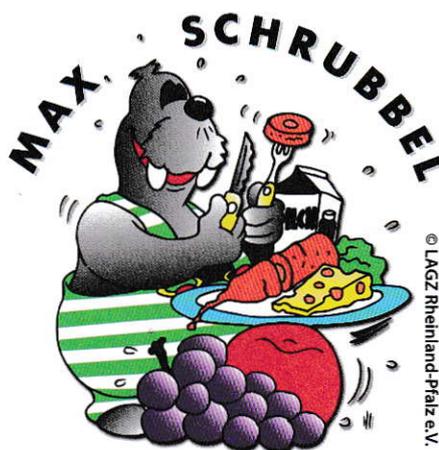


8.5.2 Zucker in Getränken

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

1 Würfelzuckerstück = 3 g

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



Quelle: Blickpunkt Ernährung - eine Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg 2009