

Zuckerliste

| Nahrungsmittel | | Stck. Würfelzucker (je 3g Zucker) | Zuckergehalt (in %) |
|----------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------|
| Marmelade | 25g (2 Teelöffel) | 5 | ca. 63 % |
| Nuss- Nougat-Creme | 20g (1,5 Teelöffel) | 3 | 50 % |
| Ketchup | 20 g (1 Esslöffel) | 1-2 | 20-25% |
| Frosties | 60 g | 8 | 39 % |
| Schoko-Pops | 60 g | 12 | 61% |
| Wasser mit Geschmack | 500 ml | 5 | 3 % |
| Apfelschorle | 500 ml | 10 | 6 % |
| Limonade | 330 ml | 13 | ca. 12% |
| Capri- Sonne | Glas / 200 ml | 8 | 12% |
| Coca-Cola | 330 ml | 12 | 11 % |
| Eistee | Glas / 200 ml | ca.6 | 9 % |
| Kakaopulver | 1Teelöffel (10g) | 2-3 | 77% |
| Fruchtzweig | 50 g | 3 | 15 % |
| Fruchtjoghurt (3,5%) | 150 g | 6 | 18 % |
| Actimel Classic | 100ml | 5 | 13 % |
| Müsliriegel | 25 g | ca. 2 | 25-30 % |
| Milchschnitte | 28 g | 3 | 32 % |
| Kinderschokolade | Riegel / 12,5 g | 2 | 51 % |
| Mars | 58 g | 13 | 69 % |
| Duplo | 18 g | 2 | 41 % |
| Hanuta | 20,8 g | 2 | 34 % |
| Schokolade | Stück/ 5 g | 1 | 50-60 % |
| Popcorn | 20 g | 4 | 60 % |
| Gummibären | Tüte / 300 g | 78 | 78 % |
| Smarties | 1Pappschachtel (14g) | 4 | 75 % |
| Maoam | 50 g | 16 | 96 % |
| Lakritz | 75 g | 15 | 60 % |

Bei der obigen Liste handelt es sich um eine **grobe** Aufstellung für **Kinder** und deren Eltern um ein Gefühl für zuckerreiche Lebensmittel zu bekommen. Im Allgemeinen ist der Gesamtzuckergehalt, d.h. der zugesetzte und der im Lebensmittel natürlich vorkommende Zucker angegeben.

Detaillierte Angaben finden Sie unter www.jugendzahnpflege.hzn.de

Rechenbeispiel:

1 Stück Würfelzucker hat 3 g.

1 Tafel Schokolade wiegt 100 g. Enthält die Tafel 57 g Zucker, dann rechne ich $57 : 3 = 19$.

Die Tafel Schokolade hat einen Zuckergehalt von etwa 19 Stück Würfelzucker.

Zucker hat viele Namen

| Chemische Bezeichnung | Übersetzung |
|-----------------------|---------------------------|
| Saccharose | Haushaltszucker |
| Glucose | Traubenzucker |
| Glucosesirup | Traubenzucker und Wasser |
| Lactose | Milchzucker |
| Fructose | Fruchtzucker |
| Dextrose | Traubenzucker |
| Maltose | Malzzucker |
| Invertzucker | Trauben- und Fruchtzucker |
| Maltodextrin | Zuckergemisch |