

Zucker – im Sportalltag

Zucker ist ein schneller Energielieferant, der vom Körper rasch aufgenommen wird. Zur Energiebereitstellung während intensiver körperlicher Belastung ist Zucker daher unverzichtbar. Im Alltag locken dennoch viele tückische „Zuckerfallen“ – wie diese entdeckt und vermieden werden können, verrät dieser Zuckerratgeber.

Empfehlung Zuckerverzehr:

- laut DGE (2018) max. 10% der Gesamtenergiezufuhr (GEZ)
- Bsp. GEZ von 2000 kcal = 50 g Zucker = 16,6 Würfelzucker

Knuspermüsli:

- 600 g
- 48 Würfelzucker
- außerdem enthalten:
Glukosesirup, Honig



Hawaii Pizza:

- 355 g
- 6,5 Würfelzucker
- außerdem enthalten:
Dextrose, Ananas

Risiken, die mit einer erhöhten Zuckerverzehr einhergehen:

- Zahnkaries
- Gewichtszunahme
- Verdauungsprobleme



Joghurt Dressing:

- in 500 ml
- 13 Würfelzucker
- Außerdem enthalten:
Glukose-Fruktose-Sirup

Woran erkenne ich wie viel Zucker in einem Lebensmittel enthalten ist?

Deklaration von Zucker auf Lebensmitteln:

- Die verpflichtende Nährwertdeklaration bei verpackten Lebensmitteln sieht folgendermaßen aus:
- „davon Zucker“ bezieht sich auf den Gesamtzuckeranteil des Lebensmittels, d.h. die Menge der Mono- und Disaccharide im Lebensmittel
 - Monosaccharide: Glukose, Fruktose, Galaktose
 - Disaccharide: Saccharose, Laktose, Maltose
- Freie oder zugesetzte Zucker müssen nicht separat deklariert, lediglich in der Zutatenliste aufgeführt werden.

Nährwertangaben	Pro 100 g
Energie	1439 kJ 341 kcal
Fett	2,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	26 g
Eiweiß	7,1 g
Salz	0,23 g



Mangolassi:

- 250 ml
- 10,5 Würfelzucker
- außerdem enthalten:
Rohrohrzucker

ACHTUNG vor verstecktem Zucker in Lebensmitteln

- über 50 versch. (schwer erkennbare) Bezeichnungen
- z.B. Saccharose, Dextrose, Raffinose, Fruktosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, Stärkesirup, Karamellsirup, Malzextrakt, (Weizen)Dextrin, Maltodextrin, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz(-extrakt), ...

→ Es lohnt sich, die Zutatenliste zu überprüfen!