

Zuckercheck

Die WHO empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme über „freie Zucker“ aufzunehmen. Das sind circa 60 Gramm pro Tag.

Finden Sie heraus, wie viel Zucker in dem Tagesplanbeispiel enthalten ist:

Frühstück:

6 EL Schokomüsli mit Milch, 1 Glas Orangensaft

Vormittags:

0,5 l Cola, 1 Apfel

Mittags in der Cafeteria:

1 Pizzaschnitte, 1 großer Erdbeeryoghurt, 1 Glas Wasser

Nachmittags:

1 Eis, 0,5 l Wasser

Abendessen:

1 Teller Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan, 1 Schüssel Salat mit Essig-Öl-Dressing, 0,5 l Apfelsaftschorle

Beim Fernsehen:

2 Hände voll Chips, Wasser

Berechnen Sie den Gehalt an freien Zuckern mithilfe der Datenbank von www.bmi-rechner.net. Suchen Sie dort die hier aufgelisteten Lebensmittel heraus und tragen Sie den Wert aus der Spalte „Zucker“ in die Tabelle auf der nächsten Seite ein. Berechnen Sie anschließend die Menge Zucker, die in der verzehrten Portion enthalten ist. Entsprechend der WHO-Definition muss der Zuckergehalt von Milch, Apfel und Salat nicht nachgeschlagen werden.

Lebensmittel (LM)	Verzehnte Menge in g oder ml	Gehalt an freien Zuckern in g pro 100 g des Lebensmittels	Menge an freien Zuckern in g in der verzehnten Portion
Frühstück			
Schokomüsli	60 g		
Milch 3,5 %	150 ml	--	--
Orangensaft	200 ml		
Vormittags			
Cola	500 ml		
1 Apfel	150 g	--	--
Mittagessen			
Pizzaschnitte	125 g		
Großer Erdbeerjoghurt	250 g		
Wasser	200 ml	--	--
Zwischendurch			
1 Eis	110 ml		
Wasser	500 ml	--	--
Abendessen			
Gekochte Nudeln	200 g		
Tomatensoße	150 g		
Parmesan	30 g		
Salat	80 g	--	--
Essig/Öl-Dressing	20 g		
Apfelsaftschorle	500 ml		
			Summe: