

Energie pur



Foto: AdobeStock/Prostock-studio

Würfelzucker



Pro 100 Gramm

- 99,8 g Zucker (Saccharose)
- 0,12 ml Wasser
- Keine Vitamine & Ballaststoffe
- Spuren an Ca, Fe, Zn, Mn

Apfel



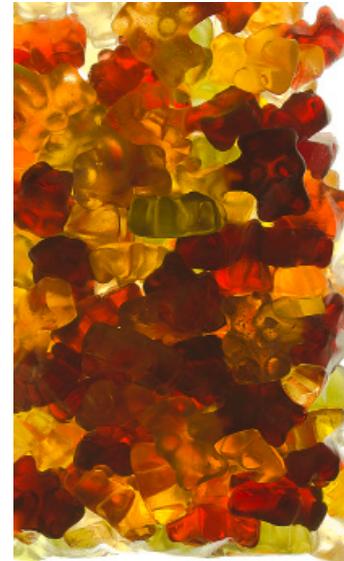
Pro 100 Gramm

- 10,3 g verschiedene Zucker
- 85 ml Wasser
- 2 g Ballaststoffe, versch. Vitamine
- Mineralstoffreich, v. a. Kalium

Energiegehalt im Vergleich



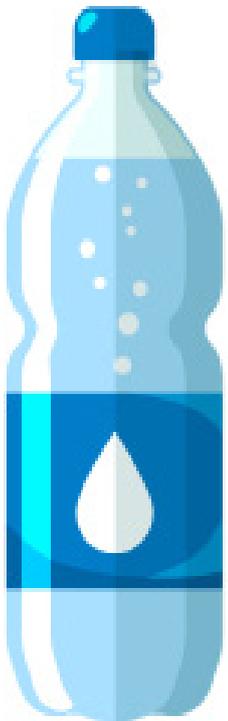
108 kcal
200 g
0,54 kcal/g
23 g Zucker
4 g Ballaststoffe
170 ml Wasser



680 kcal
200 g
3,43 kcal/g
156 g Zucker
0 g Ballaststoffe
0 ml Wasser

Gleiche Menge Lebensmittel → sehr unterschiedlicher Energiegehalt

Energiegehalt im Vergleich



0 kcal
500 ml
0,00 kcal/ml
0 g Zucker
0 g Ballaststoffe
498 ml Wasser

Wasser



240 kcal
500 ml
0,44 kcal/ml
60 g Zucker
0 g Ballaststoffe
442 ml Wasser

Cola



220 kcal
500 ml
0,44 kcal/ml
50 g Zucker
2 g Ballaststoffe
441 ml Wasser

O-Saft

Brennpunkt süße Getränke

5 Gläser Orangensaft = 1 Liter Saft ...



440 kcal
1000 ml
0,44 kcal/g

... entspricht ca. 7 Orangen = 1,4 Kilo



588 kcal
1.400 g
0,42 kcal/g

„Freie Zucker“ sind laut WHO

- alle süß schmeckenden Zucker, die Lebensmitteln und Getränken vom Hersteller, Koch oder Verbraucher zugefügt werden (z. B. Haushaltszucker, brauner Zucker, Traubenzucker) sowie
- alle Zucker, die natürlicherweise in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten vorhanden sind.

Ausgenommen ist der Zucker, der natürlicherweise in Obst, Gemüse, Milch und Joghurt natur steckt.

Die WHO empfiehlt:

- Eine Reduzierung der Aufnahme an freien Zuckern auf weniger als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr.
- Das entspricht bei berufstätigen Menschen je nach körperlicher Belastung (wenig, mittel oder hoch) ungefähr 60 bis 75 Gramm.

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit:
Ernährung: Kohlenhydrate/Zucker, Juni 2019

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit Ernährung: Kohlenhydrate/Zucker, September 2022.

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblatt
- Lösungsblatt
- Infotext für die Schülerinnen und Schüler
- Mediensammlung