

Thema 3: Kohlenhydrate – Nährstoff Nr. 1 in süßen Getränken

Vortragsgruppe

Recherchieren Sie die wichtigsten Fakten zu diesem Thema mit Hilfe der angegebenen Internetquellen.

Bereiten Sie eine Präsentation (z. B. PowerPoint, Plakat o. Ä.) vor. Der Vortrag soll die Fragen beantworten. Die Reihenfolge der Fragen kann als Orientierung für die Gliederung Ihres Vortrags dienen.

- Kohlenhydrate sind der Energie liefernde Nährstoff, der in süßen Getränken mengenmäßig am meisten vorkommt. Wie hoch ist der Anteil an Zucker am Kohlenhydratanteil bei den unten stehenden Getränken? Nutzen Sie dazu die Nährwertinformationen auf den Flaschenetiketten (falls vorhanden) oder unter <http://www.das-ist-drin.de>. Tragen Sie den Energie- und Zuckergehalt pro Liter ein. Wie vielen Zuckerwürfeln würde die Zuckermenge entsprechen? Rechnen Sie um (1 Würfel = 3 g Zucker).

1 l Red Bull:	_____	kcal	_____	g	_____	Würfel
1 l Coca Cola:	_____	kcal	_____	g	_____	Würfel
1 l Apfelschorle:	_____	kcal	_____	g	_____	Würfel
1 l Orangensaft:	_____	kcal	_____	g	_____	Würfel
1 l Mineralwasser:	_____	kcal	_____	g	_____	Würfel

- Obst enthält natürlicherweise Zucker. Deshalb enthalten auch Fruchtsäfte und Fruchtsaftschorlen Zucker. Wie kann man als Verbraucherin oder Verbraucher feststellen, ob der in der Nährwertangabe aufgeführte Zuckeranteil vom Obst kommt oder zugesetzt wurde? Diese Information steht auf den Etiketten. Schauen Sie genau hin.
- Zucker hat viele Namen: Hinter welchen Begriffen im Zutatenverzeichnis verbirgt er sich?
- Warum ist ein hoher Zuckergehalt in Getränken ein Problem?

Hilfreiche Adressen für die Recherche:

<http://www.das-ist-drin.de>

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen>

<https://www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/was-bedeutet-davon-zucker-54013>

https://www.gbe-bund.de/pdf/GBE_kompakt_01_2013_Konsum_Getraenke.pdf (Lesen Sie zur Beantwortung der Fragen den Abschnitt „Gesundheitliche Auswirkungen des Konsums zuckerhaltiger Getränke“)

Thema 3: Kohlenhydrate – Nährstoff Nr. 1 in süßen Getränken

Fachleutegruppe

Recherchieren Sie die wichtigsten Fakten zu diesem Thema mit Hilfe der angegebenen Internetquellen.

Bereiten Sie sich auf das Thema so gut vor, dass Sie als Fachleute Fragen beantworten können. Klären Sie in Ihrer Recherchearbeit folgende vortragsrelevante Fragen:

- Kohlenhydrate sind der Energie liefernde Nährstoff, der in süßen Getränken mengenmäßig am meisten vorkommt. Wie hoch ist der Anteil an Zucker am Kohlenhydratanteil bei den unten stehenden Getränken? Nutzen Sie dazu die Nährwertinformationen auf den Flaschenetiketten (falls vorhanden) oder unter <http://www.das-ist-drin.de>. Tragen Sie den Energie- und Zuckergehalt pro Liter unten ein. Wie vielen Zuckerwürfeln würde die Zuckermenge entsprechen? Rechnen Sie um (1 Würfel = 3 g Zucker).

1 l Red Bull:	_____ kcal	_____ g	_____ Würfel
1 l Coca Cola:	_____ kcal	_____ g	_____ Würfel
1 l Apfelschorle:	_____ kcal	_____ g	_____ Würfel
1 l Orangensaft:	_____ kcal	_____ g	_____ Würfel
1 l Mineralwasser:	_____ kcal	_____ g	_____ Würfel

- Obst enthält natürlicherweise Zucker. Deshalb enthalten auch Fruchtsäfte und Fruchtsaftchorlen Zucker. Wie kann man als Verbraucherin oder Verbraucher feststellen, ob der in der Nährwertangabe aufgeführte Zuckeranteil vom Obst kommt oder zugesetzt wurde? Diese Information steht auf den Etiketten. Schauen Sie genau hin.
- Zucker hat viele Namen: Hinter welchen Begriffen im Zutatenverzeichnis verbirgt sich Zucker?
- Warum ist ein hoher Zuckergehalt in Getränken ein Problem?

Klären Sie zusätzlich:

- Warum sind auch mit Süßstoffen versetzte kalorienarme Getränke problematisch? Lesen Sie dazu die letzte Quelle im Kasten gründlich.

Hilfreiche Adressen für die Recherche:

<http://www.das-ist-drin.de>

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen>

<https://www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/was-bedeutet-davon-zucker-54013>

https://www.gbe-bund.de/pdf/GBE_kompakt_01_2013_Konsum_Getraenke.pdf (Abschnitt „Gesundheitliche Auswirkungen des Konsums zuckerhaltiger Getränke“)

<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/darum-sind-light-getraenke-gar-nicht-leicht/>