



Zucker: Weniger ist mehr

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. In der Nährwertabelle ist er mit «davon Zucker» gekennzeichnet. Dahinter versteckt sich:

Natürlicher Zucker
Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fructose und Laktose).

Zugesetzter Zucker
In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fructose, Honig oder Sirup hinzugefügt.

Zu viel zugesetzter Zucker verursacht Karies und begünstigt Übergewicht.
In der Schweiz konsumieren wir zu viel zugesetzten Zucker.

Maximal empfohlene Menge für:

Erwachsene max. 50 g zugesetzter Zucker pro Tag	Kinder max. 30 g zugesetzter Zucker pro Tag
---	---

Tagesbeispiel für 28 g zugesetzten Zucker*

- 1 Becher Fruchtyoghurt à 180 g
- 50 g Knuspermüsti = 4 g

Gut zu wissen

- Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel: 2 dl Fruchtsaftgetränk
- Fertigsaucen und Brotaufstriche enthalten oft viel zugesetzten Zucker*, zum Beispiel: 1 Portion Ketchup à 20 g, 1 Esslöffel Konfitüre à 15 g
- Natürlich süssende Lebensmittel sind ebenso kalorienreich und kariesfördernd wie Kristallzucker, zum Beispiel: Rohrzucker, Honig, Birnendicksaft, Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup
- Künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind kalorienlos. Aha...

Deutsch / Allemand / Tedesco

**Zucker:
Weniger ist mehr**



Französisch / Français / Francese

**Le sucre:
moins il y en a,
mieux c'est**



Italienisch / Italien / Italiano

**Zucchero:
meno è meglio**



Englisch / Anglais / Inglese

**Sugar:
less is more**



Albanisch / Albanais / Albanese

**Sheqeri:
Sa më pak aq më mirë**



Arabisch / Arabe / Arabo

**السكر:
القليل منه كثير**



Portugiesisch / Portugais / Portoghese

**Açúcar:
Menos é mais**



Kroatisch / Croate / Croato

**Šećer:
Manje je više**



Spanisch / Espagnol / Spagnolo

**Azúcar:
menos es más**



Serbisch / Serbe / Serbo

**Šećer:
Manje je više**



Türkisch / Turc / Turco

**Daha az şeker, daha
sağlıklı bir yaşam**



Tigrinya / Tigrigna / Tigrino

**ሽከር፥
ዝወሓደ ዝያዳ እዩ**

