

Zucker in Zahlen

10 Fakten über das süße Gift

Die Vorliebe für Süßes ist uns Menschen angeboren. Gerade Zuckermäuler leben in paradiesischen Zeiten, da die Lebensmittelindustrie ihre Produkte großzügig mit Zucker aufpeppt. Erfahren Sie hier ein paar interessante Fakten rund um Zucker.

Ein Würfel Zucker ...

... wiegt in Deutschland rund 3 Gramm und liefert 12 kcal.



Zuckerproduktion



22 %

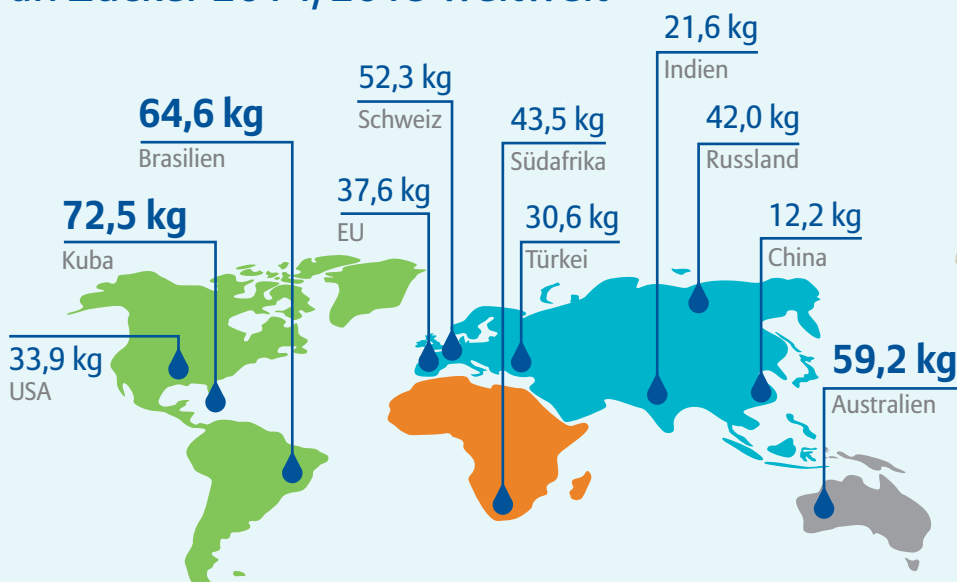
78 %

Weltweit werden jährlich 180 Millionen Tonnen Zucker-Rohware produziert. Davon sind 78 % Rohrzucker und 22 % Rübenzucker.

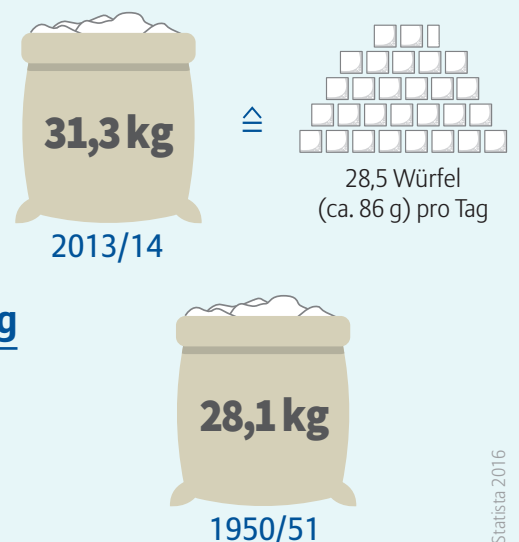
Blutzucker

Jegliche Kohlenhydrate (Stärke, Zucker etc.) werden im Verdauungstrakt abgebaut, in Traubenzucker (Glukose) umgewandelt und in den Blutkreislauf aufgenommen. Die im Blut enthaltene Glukose wird als Blutzucker bezeichnet.

Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch an Zucker 2014/2015 weltweit

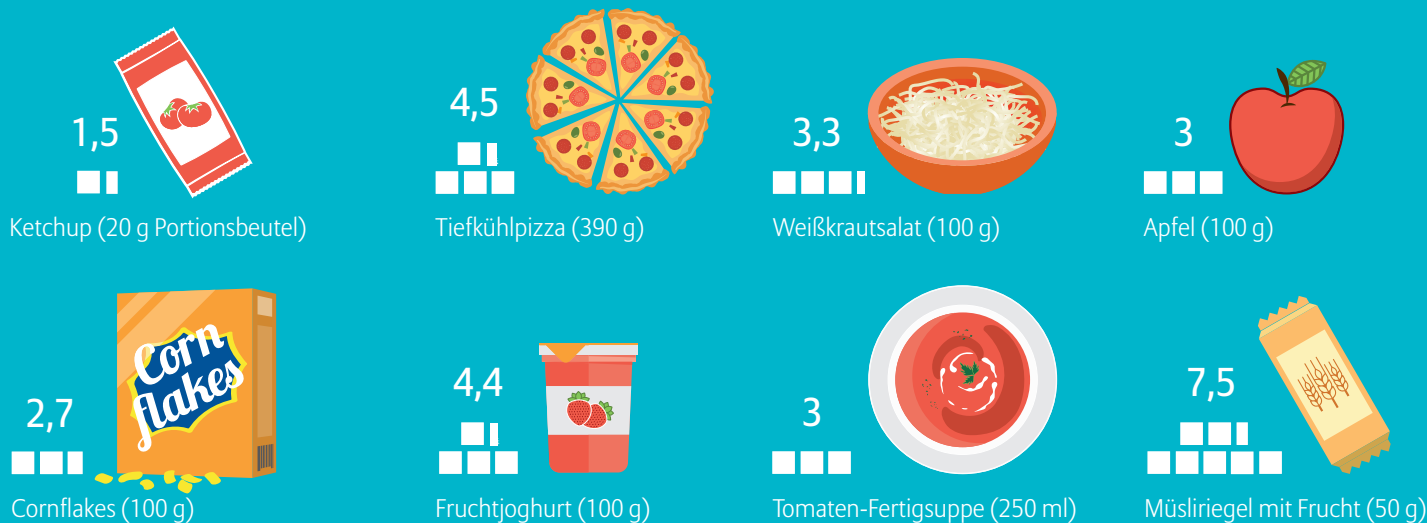


Verbrauch Deutschland einst und jetzt



Versteckte Zucker

Überraschend, aber wahr: Diese Lebensmittel zählen nicht zu den Süßigkeiten oder Süßspeisen, enthalten aber dennoch reichlich freien Zucker, hier symbolisiert durch Zuckerwürfel.



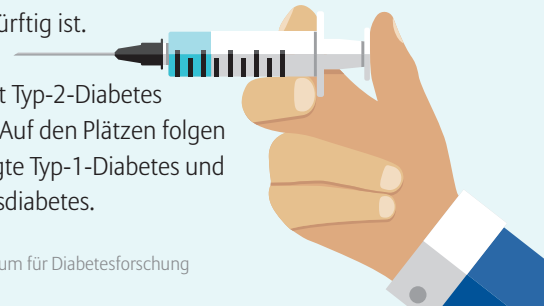
Süßkraft – süßer als Zucker

Süßkraft beschreibt die relative Süßheit eines Zuckerersatzstoffes im Vergleich zu Haushaltszucker.

Milchzucker (Laktose):	0,3
Traubenzucker (Glukose):	0,5–0,8
Haushaltszucker (Saccharose):	1,0
Fruchtzucker (Fruktose):	1,0–1,8
Acesulfam-K (E 950):	130–200
Thaumatococin (E 957):	2.000–3.000
Neotam (E 961):	7.000–13.000

Jeder 13. Deutsche ist zuckerkrank

Etwa 6 Millionen Bundesbürger leiden an Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt. Der Begriff umfasst alle Stoffwechselerkrankungen, bei denen der Blutzucker chronisch erhöht und behandlungsbedürftig ist. Die mit über 90 % häufigste Form ist Typ-2-Diabetes (Altersdiabetes). Auf den Plätzen folgen der erblich bedingte Typ-1-Diabetes und Schwangerschaftsdiabetes.



Quelle: Deutsches Zentrum für Diabetesforschung

WHO-Tagesdosis freien Zuckers als Getränk

Umgerechnet 25 g freien Zucker trinken Sie mit:

- 710–750 ml Apfelschorle (2/3 Wasser)
- 270–300 ml Orangensaft, Apfelsaft
- 230–260 ml Cola, Fanta & Co.
- 230–250 ml Energydrink
- 210–280 ml Frucht-Smoothie
- 140–170 ml Traubensaft



WHO empfiehlt maximal 8 1/3 Zuckerwürfel

Seit 2015 empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation, nur 5 % des täglichen Energiebedarfs mit freiem Zucker zu decken. Das entspricht rund 25 g Haushaltszucker. Der Begriff „freier Zucker“ umfasst unter anderem Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker, Malzzucker, Milchzucker – sprich alle Mono- und Disaccharide. Da dieser Grenzwert weder praktikabel ist noch viel Nutzen verspricht, blieb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei 50 g freiem Zucker als erstrebenswerter Obergrenze.



Unser Tipp: Trinken Sie Wasser oder ungesüßte Tees gegen Durst.