

Ernährung bei Diabetes Mellitus (Teil 3)

Den richtigen Umgang mit Zucker finden!

Wieviel Zucker ist angemessen?



WHO: 25 g freie Zucker/Tag

DGE: 50g freie Zucker/ Tag

Ein durchschnittlicher deutscher Erwachsener verzehrt 100–120g freie Zucker/Tag (ca. 30 Zuckerwürfel!)

<https://www.bing.com/work/search?q=https%3A%2F%2Fwww.grazia-magazin.de%2Flifestyle%2Fgesund-diese-lebensmittel-sind-noch-schlechter-als-zucker-43942.html&mshb=004&FORM=MSBWVA>

**REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM**

SPANDAUER SEE



54g Zucker

30g Zucker

46g Zucker

33g Zucker

17g Zucker

So unterscheidet sich Zucker von Zucker



<https://ricettedicasa.morsodifame.com/2019/05/dolci-keto-ricette.html>

TRAUBENZUCKER – Glucose:

- 30% weniger Süßkraft als Haushaltszucker
- Vorkommen: süße Früchte, Honig, Mais, Weizen, Kartoffeln

FRUCHTZUCKER – Fructose:

- 20% mehr Süßkraft als Haushaltszucker
- Vorkommen: Früchte, Honig

HAUSHALTSZUCKER – Saccharose

- Vorkommen: Zuckerrüben, Zuckerrohr
- Zweifachzucker: Glucose und Fructose

Vollkornprodukte vs. Weißmehlprodukte



Weißmehlprodukte

= freie Zucker, Einfach- u. Zweifachzucker

- ✓ Reis
- ✓ Nudeln
- ✓ Mais, Weizen, Kartoffel (industrielle Herstellung)
- ✓ Industrielle Zucker

Vollkornprodukte

= Mehrfachzucker

- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Haferflocken
- ✓ Kalte Kartoffeln
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Gemüse

Zuckerarten und ihre „Decknamen“

Agavendicksaft	Galaktose	Magermilchpulver	Rohrohrzucker
Ahornsirup	Gerstenmalz	Maltodextrin	Rosinen
Apfeldicksaft	Gerstenmalzextrakt	Maltit	Rübenkraut
Apfelsüße	Getrocknete Früchte	Maltitol	Rübensaft
Aspartam	Getrockneter Glukosesirup	Maltose	Saccharose
Birkenzucker	Glukose	Malz	Sorbit
Birnendicksaft	Glukose-Fruktose-Sirup	Malzextrakt	Stärkesirup
Cyclamat	Glukosesirup	Malzzucker	Süssmolkenpulver
Dextrin	High Corn Fructose Sirup	Melasse	Traubensüße
Dextrose	Honig	Milchpulver	Traubenfruchtsüße
Dicksaft	Inulin	Milchzucker	Vanillinzucker
Erythrit	Invertzucker	Modifizierte Stärke	Vollmilchpulver
Fruchtextrakt	Invertzuckerrübensirup	Molkenerzeugnis	Weizendextrin
Fruchtpüree	Isomalt	Molkenpulver	Xylit
Fruchtsaftkonzentrate	Joghurtpulver	Oligofruktose	Zuckerrübenkraut
Fruchtsüße	Karamellsirup	Oligofruktosesirup	Zuckerrübensaft
Fruchtzucker	Karamellzucker	Polydextrose	Zuckersirup
Fruktose	Kokosblütenzucker	Raffinade	
Fruktose-Glukose-Sirup	Konzentrierte Fruchtsäfte	Raffinose	
Fruktosesirup	Laktose	Reissirup	

Augen auf beim Zuckerkauf – Produktangaben

Über die sogenannte Health Claims Verordnung EU sind diesbezügliche Begrifflichkeiten geregelt:

„OHNE ZUCKERZUSATZ“

Bedeutet, dass keine Süßungsmittel zugesetzt sein dürfen. Heißt aber nicht, dass das Produkt zuckerarm ist

„ZUCKERFREI“ oder „OHNE ZUCKER“

Bedeutet, dass das Lebensmittel bis zu 0,5g Zucker/100g enthalten darf

„ZUCKERREDUZIERT“

Bedeutet, dass der Zuckergehalt zum konventionellen Produkt um mind. 30% reduziert sein muss. Heißt aber nicht, dass das Produkt zuckerarm ist.

„ZUCKERARM“

Zuckerarm sind Produkte, die bei 100g maximal 5g bzw. bei 100 ml eines Getränks maximal 2,5g Zucker enthalten.



<https://www.gezondheidsnet.nl/voeding/waar-moet-je-op-letten-op-etiketten>

Probieren geht über Studieren... praktische Übungen



REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE

Schokopudding
190 g



24,7g Zucker
= 8 Würfelzucker

Fruchtjoghurt
150 g



19,4g Zucker
= 6,5 Würfelzucker

Milchreis
200 g



26,2g Zucker
= 9 Würfelzucker

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!