

Zuckerliste

Nahrungsmittel		Stck. Würfelzucker (je 3g Zucker)	Zuckergehalt (in %)
Marmelade	25g (2 Teelöffel)	5	ca. 63 %
Nuss- Nougat-Creme	20g (1,5 Teelöffel)	3	50 %
Ketchup	20 g (1 Esslöffel)	1-2	20-25%
Frosties	60 g	8	39 %
Schoko-Pops	60 g	12	61%
Wasser mit Geschmack	500 ml	5	3 %
Apfelschorle	500 ml	10	6 %
Limonade	330 ml	13	ca. 12%
Capri- Sonne	Glas / 200 ml	8	12%
Coca-Cola	330 ml	12	11 %
Eistee	Glas / 200 ml	ca.6	9 %
Kakaopulver	1Teelöffel (10g)	2-3	77%
Fruchtzweig	50 g	3	15 %
Fruchtjoghurt (3,5%)	150 g	6	18 %
Actimel Classic	100ml	5	13 %
Müsliriegel	25 g	ca. 2	25-30 %
Milchschnitte	28 g	3	32 %
Kinderschokolade	Riegel / 12,5 g	2	51 %
Mars	58 g	13	69 %
Duplo	18 g	2	41 %
Hanuta	20,8 g	2	34 %
Schokolade	Stück/ 5 g	1	50-60 %
Popcorn	20 g	4	60 %
Gummibären	Tüte / 300 g	78	78 %
Smarties	1Pappschachtel (14g)	4	75 %
Maoam	50 g	16	96 %
Lakritz	75 g	15	60 %

Bei der obigen Liste handelt es sich um eine **grobe** Aufstellung für **Kinder** und deren Eltern um ein Gefühl für zuckerreiche Lebensmittel zu bekommen. Im Allgemeinen ist der Gesamtzuckergehalt, d.h. der zugesetzte und der im Lebensmittel natürlich vorkommende Zucker angegeben.
 Detaillierte Angaben finden Sie unter [www. jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de)

Rechenbeispiel:

1 Stück Würfelzucker hat 3 g.

1 Tafel Schokolade wiegt 100 g. Enthält die Tafel 57 g Zucker, dann rechne ich $57: 3 = 19$.
 Die Tafel Schokolade hat einen Zuckergehalt von etwa 19 Stück Würfelzucker.

Zucker hat viele Namen

Chemische Bezeichnung	Übersetzung
Saccharose	Haushaltszucker
Glucose	Traubenzucker
Glucosesirup	Traubenzucker und Wasser
Lactose	Milchzucker
Fructose	Fruchtzucker
Dextrose	Traubenzucker
Maltose	Malzzucker
Invertzucker	Trauben- und Fruchtzucker
Maltodextrin	Zuckergemisch