



Zucker, der von Natur aus in vielen Lebensmitteln enthalten ist, ist wichtiger Bestandteil der Ernährung, da er als Energielieferant die kognitiven Funktionen unterstützt. Allerdings ist in vielen Lebensmitteln der Anteil an **Zuckerzusätzen** sehr hoch. Hierbei handelt es sich um Zucker, der bei der Verarbeitung der Lebensmittel zugefügt wird und außer Kalorien keine Nährstoffe enthält, wie es z. B. auch bei Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten der Fall ist.

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen einen Anteil von freiem Zucker¹ von weniger als 10% (vorzugsweise weniger als 5%) des Gesamtkalorienwerts der Ernährung.

Wie kann Zucker reduziert werden?

REDUZIEREN Sie den Verzehr von Backwaren, Keksen und anderen Süßigkeiten drastisch.



ENTSCHEIDEN Sie sich für weniger bzw. nicht verarbeitete Lebensmittel, die reich an Nährstoffen sind.



ACHTEN Sie auf Zuckerzusätze in Lebensmitteln wie Toastbrot, Soßen etc.



BIETEN Sie statt zuckerhaltigen Säften oder süßen Nachspeisen auf Milchbasis lieber Obst an.



¹ „Freie Zucker“ sind sämtliche Zucker, die ein Lebensmittel nicht von Natur aus enthält, sondern die ihm von den Hersteller_innen oder Verbraucher_innen beigefügt werden.

Was passiert, wenn wir zu viel Zucker konsumieren?

Der **VERZEHR VON ZUCKER** kann mit folgenden gesundheitlichen Problemen einhergehen:

KARIES

Bei dem Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln bleibt ein Teil des Zuckers auf der Zahnoberfläche zurück. Bei der anschließenden Verstoffwechslung des Zuckers durch Bakterien entstehen Säuren, die den Zahnschmelz zerstören.



ADIPOSITAS

Immer mehr Kinder leiden an Übergewicht oder Adipositas, und das in immer jüngerem Alter.

Nach Angaben der WHO hat sich die Zahl der an Adipositas leidenden Menschen in den letzten 40 Jahren verdreifacht.

DIE FOLGE VON RAFFINIERTEM ZUCKER



DIABETES / BLUTHOCHDRUCK

Wenn Kinder die Bedeutung einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse und unverarbeiteten Lebensmitteln schon von klein auf kennenlernen, können Adipositas und die damit verbundenen möglichen Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck reduziert werden.



QUELLE: Socvalped. *Cómo reducir la ingesta de azúcar en la dieta de los niños* - Socvalped. [online] Available at: <https://socvalped.com/alimentacion/2020/como-reducir-la-ingesta-de-azucar-en-la-dieta-de-los-ninos/>
AEP (asociación Española de Pediatría)

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud

