LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

UNSERE AKTIONEN
Zuckerhaltige Getränke

Restopolis
services

ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

Was sind zuckerhaltige Getränke?

Zur Gruppe der zuckerhaltigen Getränke gehören Limonaden, Fruchtsäfte, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Tonicgetränke, isotonische Sportgetränke, süßes aromatisiertes Mineralwasser, süße Tee- und Kaffeegetränke, Energydrinks und süßer Trinkjoghurt.

Die zuckerhaltigen Getränke erfreuen sich einer wachsenden Beliebtheit beim Verbraucher und drängen immer weiter auf den Markt vor. Die Nährwerteigenschaften dieser Produkte sind jedoch keineswegs vorteilhaft für den Konsumenten. Darüber hinaus enthalten diese Getränke große Mengen an sogenanntem freien Zucker*.

**freier Zucker = Zucker, der von den Herstellern oder den Verbrauchern den Getränken und Speisen zugesetzt wird, sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup und Fruchtsäften enthalten ist. Laktose, die natürlicherweise in der Milch, beziehungsweise im Joghurt enthalten ist und Zucker in frischen Früchten, werden nicht als freier Zucker bezeichnet.*

Empfehlungen der WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die tägliche Zufuhr an freiem Zucker auf **5% (maximal 10 %)** der täglichen Energiezufuhr zu beschränken. Dies entspricht **25 Gramm (maximal 50 Gramm) freiem Zucker pro Tag** für eine Person, die durchschnittlich 2000 kcal pro Tag verbraucht.

BEISPIEL FÜR EINE PERSON MIT EINEM DURCHSCHNITTLICHEN TAGESVERBRAUCH VON 2000 KCAL:

Ideale Zielsetzung
5% der Kalorien = 25 Gramm freier Zucker pro Tag = 6 Zuckerwürfel

Maximale Toleranzgrenze
10% der Kalorien = 50 Gramm freier Zucker pro Tag = 12 Zuckerwürfel

Zuckerhaltige Getränke = Flüssige Bonbons

Zuckerhaltige Getränke sind einfach nur Bonbons in flüssiger Form.

Mit 250 Milliliter Softdrink – dies entspricht einem Glas – nehmen Sie durchschnittlich 30 g freien Zucker auf.

Der maßlose Konsum von Zucker kann zu Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen, Fettleibigkeit und Diabetes führen.

Zuckerhaltige Getränke und Übergewicht

Zusätzlich zu der Tatsache, dass Sie mittels der flüssigen Form außerordentlich große Mengen an Zucker aufnehmen können, ohne dass man sich dessen bewusst ist, macht ein Getränk nicht so satt wie ein festes Nahrungsmittel mit gleichem Kalorienwert. Dies führt dazu, dass kein Sättigungsgefühl eintritt, sodass man bei der darauffolgenden Mahlzeit genauso viel isst wie immer. Nahezu unbemerkt werden die Kalorien des zuckerhaltigen Getränks zu den Kalorien der Mahlzeiten hinzugefügt.

Zuckerhaltige Getränke: Erfolgreiches *Marketing*

Wieso funktioniert es?

Verfügbarkeit der Produkte

- Zuckerhaltige Getränke werden fast überall verkauft und Sie finden sie an den beliebtesten Verkaufsstandorten: im Supermarkt am Ende der Warenreihe, in Regalen auf Augenhöhe der Kunden, direkt neben verzehrfertigen Lebensmitteln oder in Kühlschränken und auf Aufstellern in der Nähe der Kassen.

Intensives und aggressives Marketing

- Ein raffiniert organisiertes Marketing, das sich ästhetischer Bilder und Verpackungen bedient, und den Kunden mit Werbeclips oder Anzeigen im Fernsehen und in den Medien, beziehungsweise in den sozialen Netzwerken, anlockt.

Der Preis

- Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass der niedrige Preis dieser Getränke die Lebensmittelwahl beeinflusst.

Wieso richtet sich das Marketing gezielt an Jugendliche?

Junge Leute bilden die ideale Zielgruppe für die Produkte der Getränkeindustrie, da sie über eine große Kaufkraft verfügen und empfänglicher für Marketingkampagnen sind. Die Getränke bekommen von den Herstellern ein äußeres Erscheinungsbild und Eigenschaften verpasst, die den Kunden gefallen. Und das funktioniert, denn junge Leute gelten als eifrige Konsumenten von zuckerhaltigen Getränken!

Welches Getränk sollte man bevorzugen?

WASSER STELLT DIE BESTE WAHL DAR!

Wasser ist die beste Wahl, um Ihren Durst zu löschen und um sich zu erfrischen. Jeder sollte **mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag** trinken, um den Verlust an Flüssigkeit auszugleichen. Natürliches Mineralwasser können Sie mit einer Scheibe Orange, ein paar Himbeeren oder Minzblättern geschmacklich aufwerten. Oder bereiten Sie kalten hausgemachten Tee ohne zugesetze Zucker zu.

Die aromatisierten Mineralwässer ohne Zucker, die immer mehr Hersteller in ihr Angebot aufnehmen, können, im Ausnahmefall, eine Alternative zu den zuckerhaltigen Getränken darstellen. Genießen Sie aromatisiertes Mineralwasser jedoch in Maßen.

Versteckter Zucker in sogenannten „gesunden" Getränken

Zu den „Zuckerfallen" gehören Fruchtsäfte, Säfte mit 100% Fruchtgehalt und Smoothies.

Diese Produkte haben ein vermeintlich gesundes Image, trotzdem gehören auch sie zur Gruppe der zuckerhaltigen Getränke, die Sie nur ab und an genießen sollten. Unterschätzen Sie des Weiteren nicht den versteckten Zuckergehalt in Milchmischgetränken und aromatisierten Sojagetränken.

Ein Blick auf die Energydrinks

Energydrinks enthalten nicht nur eine große Menge an Zucker, sondern auch Koffein und andere Aufputschmittel wie Taurin, Glucoronolakton und Guaraná. Vom Konsum dieser Getränke ist nachdrücklich abzuraten.

Was kann man zu den Light-Getränken sagen?

In den Light-Getränken wurde der Zucker durch Süßstoffe ersetzt. Die Süßstoffe verleihen dem Getränk einen „Zuckergeschmack", ohne dass es jedoch Zucker enthält. Dies mag interessant sein, allerdings wird auch von diesen Getränken nachdrücklich abgeraten. Einerseits halten sie die Gewohnheit aufrecht, Getränke mit Zuckergeschmack zu trinken, andererseits enthalten sie nach wie vor alle anderen Inhaltsstoffe wie Farbstoffe und Phosphorsäure, die der Gesundheit schaden.

Säure und zuckerhaltige Getränke

Wussten Sie,...
...dass, der Säuregehalt eines Getränks die Wahrnehmung des Zuckergeschmacks mindert? Ein Glas Wasser mit fünf Kaffeelöffeln Zucker empfinden Sie als süßer als beispielsweise das gleiche Glas Wasser mit fünf Kaffeelöffeln Zucker und etwas Zitronensaft. Den Geschmack des Süßen mit Saurem zu verschleiern ist ein gängiger Kunstgriff, der von der Lebensmittelindustrie bei zuckerhaltigen Getränken und zuckerhaltigen Saucen wie unter anderem Ketchup angewandt wird.

Zuckerhaltige Getränke = Säure für die Zähne
Die Säure in den Getränken führt zur Bildung von Karies. Nach dem Genuss eines sauren (oder süßen) Getränks greift die Säure die Zähne an und demineralisiert den Zahnschmelz. Nippen Sie allerdings ohne Unterbrechung über einen längeren Zeitraum an einem Getränk, wird Ihr Zahnschmelz pausenlos von Säuren angegriffen, so dass der Speichel keine Gelegenheit mehr hat, den Zahn zu remineralisieren.

WIE VIEL FREIEN ZUCKER KONSUMIEREN SIE?

TAG MIT ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKEN	TAG OHNE ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE
Frühstück Brote + 15 g Schockoaufstrich (9 g Zucker) + 1 Glas Fruchtsaft 250 ml (24 g)	**Frühstück** Brote + 15 g Schokoaufstrich (9 g) + 1 Glas Wasser
Morgensnack 330 ml Schokomilch (23 g)	**Morgensnack** 1 Glas Milch
Mittagessen Mittagsgericht + 1 Flasche Cola 500 ml (53 g)	**Mittagessen** Mittagsgericht + 1 Glas Wasser
Zwischenmahlzeit 2 Schokokekse (23 g)	**Zwischenmahlzeit** 2 Schokokekse (23 g)
Abendessen Brote mit Schinken/Käse	**Abendessen** Brote mit Schinken/Käse
Total: 132 g Zucker (anstatt der empfohlenen maximal 25-50 g)	**Total:** 32 g

Dieses Beispiel verdeutlicht, dass man sehr schnell die empfohlene maximale Zucker-Tagesration um das 3- oder 5,5-fache überschreitet, wenn man zuckerhaltige Getränke trinkt.

Wo versteckt sich der Zucker?

Tappen Sie nicht in die Marketingfalle
Die Lebensmittelindustrie verwendet nicht nur Zucker (Saccharose), um ihre Produkte zu süßen. Auf den Zutatenlisten finden Sie andere Süßstoffe wie Invertzucker, Dextrose, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Fruktose, Maissirup, Honig oder Fruchtkonzentrat.

Zucker bleibt Zucker
Zucker bleibt Zucker, ob es sich um weißen oder braunen Zucker, Rohrzucker, Agavenzucker, Frucht- oder Biozucker handelt.

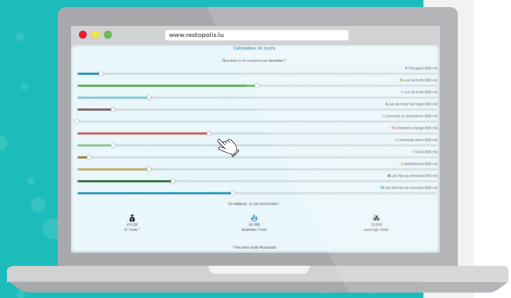
GETRÄNK	DURCHSCHNITTLICHE ZUCKERMENGE* / FLASCHE VON 500ML	ZUCKERMENGE (IN ZUCKERWÜRFEL VON 4 G)
Wasser / Sprudel	0 g	😀
Apfelschorle	28 g	
Schokomilch	34 g	
Limonade (Zitrone)	34 g	
Eistee	41 g	
Milchserum-Getränk	45 g	
Fruchtsaft	48 g	
Limonade (Orange)	48 g	
Cola	53 g	
Energy Drink	55 g	

** durchschnittliche Zuckermenge berechnet mit den angegebenen Zuckermengen von Produkten unterschiedlicher Hersteller.*

Restopolis handelt

Restopolis

- bietet Wasser zu einem niedrigeren Preis an als Softdrinks.
- stellt in seinen Restaurants und Cafeterien die Wasserflaschen in den Vordergrund.
- stellt in all seinen Restaurants Karaffen mit Wasser gratis zur Verfügung.
- untersagt die Werbung für Softgetränke an den Kühlschränken und anderen Geräten.
- organisiert Sensibilisierungswochen zum Thema „Softdrinks“.
- ist in Restaurants mit Infoständen und spielerischen Workshops, um über das Thema „zuckerhaltige Getränke“ zu informieren.
- ermuntert die Gäste, sich der Herausforderung „Ein Monat ohne zuckerhaltige Getränke“ zu stellen und bietet auf der Internetseite www.restopolis.lu einen Online-„Zuckerrechner“ an.
- stellt gedruckte „Zuckerrechner“ zur Verfügung, die von den Lehrern als pädagogisches Material benutzt werden können.
- stellt ab dem ersten Tag der Themenwochen in allen Restaurants und Cafeterien Flaschen bekannter Softdrinks aus, die den jeweiligen Zuckergehalt enthalten, um die Zuckermengen in den Getränken besser zu veranschaulichen.
- ermutigt die Schulen, auf die Getränkeautomaten zu verzichten.
- ermutigt die Lehrer, das Thema „zuckerhaltige Getränke“ im Unterricht zu behandeln.



LE plaisir DE BIEN MANGER

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

www.restopolis.lu

Restopolis services