

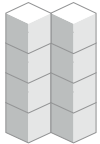


## Zucker in Getränken

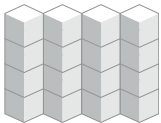
---

### Wie viel Zucker ist eigentlich gesund?

Die Antwort ist: So wenig wie möglich!



Am besten sind weniger als **25 Gramm Zucker** am Tag.  
Das sind **8 Würfel-Zucker**.



Man sollte aber nicht mehr als **50 Gramm Zucker** am Tag  
zu sich nehmen. Das sind **16 Würfel-Zucker**

### Wo können wir Zucker sparen?

Wir können auf süße Getränke verzichten.

In vielen Getränken ist nämlich richtig viel Zucker drin.

Diesen Zucker brauchen wir nicht.

Wir werden davon nicht satt.

Aber wir können davon dick und krank werden.

Denn: Der Zucker in Getränken ist schlecht für unsere Gesundheit.



## Wie viel Zucker ist wo drin?

Hier einige Beispiele:

<p>Ein Glas Sprudel hat <b>0 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>0 Würfel-Zucker.</b></p>	<p>Ein Glas Früchte- oder Kräuter- Tee (ohne Zucker) hat <b>0 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>0 Würfel-Zucker.</b></p>
<p>Ein Glas Apfel-Schorle hat <b>4 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>17 Würfel-Zucker.</b></p>	<p>Ein Glas Eistee Pfirsich hat <b>7 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>29 Würfel-Zucker.</b></p>
<p>Ein Glas Limonade hat <b>8 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>34 Würfel-Zucker.</b></p>	<p>Ein Glas Energy-Drink hat <b>9 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>37 Würfel-Zucker.</b></p>
<p>Ein Glas Multi-Vitamin-Saft hat <b>10 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>39 Würfel-Zucker.</b></p>	<p>Ein Glas Smoothie hat <b>13 Würfelzucker.</b></p>  <p>Ein Liter hat <b>51 Würfel-Zucker.</b></p>

Am Anfang vom Seminar hast du dir ein Getränk ausgesucht,  
das du gerne und oft trinkst.

Welches Getränk war das? \_\_\_\_\_

Wie viele Würfel-Zucker sind in einem Glas von dem Getränk? \_\_\_\_\_

Was hat dich beim Zucker-Schätzen überrascht?

Hier kannst du weitere Getränke und deren Zucker-Gehalt notieren:

Getränk	Wie viel Würfel-Zucker sind in einem Glas (0,25 Liter)?	Wie viel Würfel-Zucker sind in einem Liter?



**Merke: Süße Getränke soll man genießen!  
Aber nicht jeden Tag.**

Quelle – Bilder: ©

Seite 1: vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
vdek / Jörg Hafemeister;

Seite 2: Glas / Würfel: vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / LianeM - stock.adobe.com;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Inga Nielsen - stock.adobe.com;  
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Markus Mainka - stock.adobe.com;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Nikolay N. Antonov - stock.adobe.com;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / DenisMArt - stock.adobe.com;  
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / New Afrika - stock.adobe.com

Seite 3: vdek / Jörg Hafemeister

Quelle – daher wissen wir das:

Ernst, J. B., Arens-Azevêdo, U., Bitzer, B., Bosy-Westphal, A., Zwaan, M. de, Egert, S. et al. (2018). Konsensuspapier.  
Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland (Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG), Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG) & Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Hrsg.), Bonn.