



Süß – ein besonderer Geschmack

Die Vorliebe für Süßes ist uns Menschen angeboren. Auch Muttermilch ist von Natur aus leicht süß. In den Zeiten, als wir unsere Nahrung noch von Feld und Strauch gesammelt haben, signalisierte „süß“, dass ein Nahrungsmittel verträglich und ungiftig ist. Eine bittere Geschmacksnote galt als Warnung. Mit süßem Geschmack ist allerdings häufig ein hoher Energiegehalt verbunden, der in Kombination mit wenig Bewegung zu Übergewicht und allen damit verbundenen Nachteilen führen kann.

Reizschwelle für Süßes

Der Verbrauch von Zucker lag 2021/2022 bei ca. 34,8 Kilogramm pro Kopf, das entspricht immerhin 95 Gramm Zucker pro Person und Tag mit einem Energiegehalt von ca. 380 Kilokalorien, also bereits knapp ein Viertel des durchschnittlichen täglichen Energiebedarfs eines sieben- bis neunjährigen Kindes. Nicht mitgerechnet sind dabei andere Zuckerarten wie zum Beispiel Glucose, Fruc-

tose und daraus hergestellte Sirupe, Ahornsirup oder auch Honig, die in vielen Produkten verarbeitet werden.

→ TIPP

Wissenswertes rund ums Thema finden Sie auf der Webseite der Verbraucherzentrale NRW:

www.verbraucherzentrale.nrw über die Suche unter dem Stichwort „Zucker“



Wir alle entwickeln unsere eigene Reizschwelle, ab der wir etwas als süß empfinden. Bereits im Mutterleib lernt das ungeborene Kind verschiedene Aromen und Geschmacksrichtungen kennen. Später erfährt es die geschmackliche Vielfalt mit der Muttermilch oder Säuglingsnahrung und entwickelt erste Vorlieben. Schon im Säuglings- und Kleinkindalter sollte man daher auf ungesüßte oder wenig süße Zubereitung Wert legen und auf süße Milchnahrung und Trinkbrei verzichten, da die Vorliebe für Süßes sonst noch verstärkt wird.

Braucht der Körper Süßes?

Grundsätzlich brauchen weder Kinder noch Erwachsene Zucker. Den Zucker, den Körperzellen und Gehirn zur Energiegewinnung und für Abläufe im Stoffwechsel benötigen, produziert der Körper selbst, indem er Kohlenhydrate aufspaltet, die als Stärke in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und als Fruchtzucker im Obst enthalten sind. Die Verdauung dieser Lebens-

mittel erfolgt im Vergleich zu reinem Zucker langsam, sodass der Zucker erst nach und nach an das Blut abgegeben wird. Je mehr und je schneller Zucker ins Blut gelangt, umso mehr Insulin wird benötigt, um es in die Körperzellen zu transportieren. Das ist bei Süßem der Fall. Der Blutzuckerspiegel fällt anschließend rasch, und es entsteht schnell erneut ein Hungergefühl. Langfristig wird so der Insulinstoffwechsel gestört. Gelangt der Zucker dagegen nur langsam ins Blut, entstehen solche Hochs und Tiefs nicht und der Stoffwechsel wird geschont.

„Wie viel Süßes ist vertretbar?“

Für Eltern ist es manchmal schwer, die richtige Balance zu finden. Süßes soll keine Belohnung und kein Trostpflaster sein und doch ist verlockend, es zu versprechen, statt Tränen kullern zu sehen. Aber: Süßigkeiten gehören zu den energiereichen Lebensmitteln und enthalten oft auch größere Mengen Fett. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und weitere Fachgesellschaften empfehlen, nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Bei Kindern von 4 bis 14 Jah-

ren heißt das: 125 bis 240 Kilokalorien pro Tag (Energiegehalt von Süßigkeiten → Seite 78). Noch besser: Nur maximal fünf Prozent des Energiebedarfs werden mit Zucker abgedeckt. Mehr dazu ist im Konsensuspapier der DAG, DDG und DGE nachzulesen: www.dge.de, Suche nach „Konsensuspapier Zucker“.



GUT ZU WISSEN

Zucker und Karies

Karies entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Schlechte Zahnpflege, häufiger Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Süßigkeiten, süßen Limonaden oder Saft, aber auch individuelle Voraussetzungen wie die Zusammensetzung und Menge des eigenen Speichels sind entscheidend. Das Risiko für Karies ist sehr viel geringer, wenn man süße Lebensmittel weitgehend meidet und die Zähne täglich zweimal putzt. Jedoch soll die Reinigung mit der Zahnbürste nicht kurz nach dem Essen, sondern erst 30 Minuten später vorgenommen werden, damit der aufgeweichte Zahnschmelz beim Putzen mit der Bürste nicht leidet. Wegen der Fluoridgabe bei Kleinkindern oder der Nutzung von entsprechenden Zahncremes wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Zahnärztin.

„Muss ich in erster Linie auf Süßigkeiten achten oder sind auch Getränke problematisch?“

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen spielen gesüßte Getränke wie Limonaden oder Eistee eine große Rolle für die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Weltweit sind Verkauf und Konsum von Softdrinks angestiegen, besonders bei Jugendlichen sehr beliebt. 17,5 Prozent der Jungen, 11,5 Prozent der Mädchen von 11 bis 15 Jahren trinken täglich Softdrinks (HBSC Studie 2017/2018).

Wo Zucker überall drinsteckt

Der gebräuchlichste Zucker bei uns ist Haushaltszucker, auch Saccharose genannt. Er wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. An der Zutatenliste eines Produkts können Sie sehen, ob nur Haushaltszucker oder auch andere Zuckerarten im Produkt enthalten sind. Die verschiedenen Zuckerarten sind dort in absteigender Reihenfolge aufgeführt, das heißt, die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil steht an erster Stelle. Oft sind verschiedene Zuckerarten an unterschiedlichen Stellen aufgeführt. Den gesam-

ten Zuckergehalt pro 100 Gramm/Milliliter finden Sie in der Nährwertkennzeichnung. Mehr zum Thema Zucker findet sich unter: www.verbraucherzentrale.de/node/81607

Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

Neben dem Haushaltszucker sind brauner Zucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Agaven-, Apfel- und Birnendicksaft Zutaten, die süßen und ein gesünderes Image haben. Sie sind aber wie normaler Zucker sehr energiereich und sind daher auch wie Zucker zu bewerten.

Weitere süßende Zutaten sind zum Beispiel

- Kandis, Hagelzucker.
- Fruchtzucker (Fructose) oder Traubenzucker (Glucose).
- Milchzucker (Lactose) oder Malzzucker (Maltose).
- Zuckersirup aller Art – vom reinen Glucosesirup über Glucose-Fructose-Sirup bis zum Fructosesirup gibt es ganz unterschiedliche Varianten.
- Zutaten wie Obst oder Honig oder Fruchtzubereitung.
- Süßmolkenpulver – es gilt als besonders „zuckerreich“.

Honig ist zwar naturbelassen, für die Zähne aber ebenso ungünstig wie Zucker, da er durch seine Klebrigkeit besonders gut haftet. Für Kinder unter einem Jahr ist Honig ungeeignet, weil für Säuglinge schädliche Bakterien enthalten sein können. Außerdem sollte Honig nicht zu stark erhitzt werden, weil es bei Temperaturen über 120 Grad Celsius und geringer Feuchtigkeit zur Bildung von Acrylamid kommen kann (→ Seite 34).

Fruchtzucker (Fructose): Er sorgt in vielen Früchten auf natürliche Weise für Süße. In der Lebensmittelindustrie werden häufig Fruchtzucker und Fructosesirup anstelle von Zucker verwendet. Doch unser Verdauungsapparat ist für größere Mengen Fruchtzucker nicht geschaffen. Ein übermäßiger Genuss kann Magenschmerzen und Durchfall auslösen. Zudem steht Fruchtzucker im Verdacht, Übergewicht zu fördern und an der Entstehung von Diabetes beteiligt zu sein. Für gesunde Erwachsene und Kinder können mehr als 35 Gramm Fruchtzucker pro Mahlzeit (= ca. zwei Gläser Apfelsaft) schon zu viel sein. Isst man die empfohlenen zwei Portionen Obst pro Tag, führt das bei Gesunden zu keinerlei Beschwerden. Die Fruchtzuckeraufnahme darüber hinaus sollte möglichst gering sein. Achten Sie in der Zutatenliste auf Begriffe wie Fruchtzucker, Fructose-Glucose-Sirup und Fructose.

**„Ist Traubenzucker
für Kinder besonders
gesund?“**

Nein, Traubenzucker bietet weder Kindern noch Erwachsenen Vorteile. Für Schule und Spiel ist Traubenzucker keine sinnvolle Unterstützung, sondern wie anderer Zucker auch lediglich ein Lieferant „leerer Kalorien“.

**„Sind Müsliriegel eine
gesunde Alternative zu
Schokoriegeln?“**

Nein. Ein handelsüblicher Müsliriegel enthält häufig bis zu 20 Prozent Zucker (Trauben-, Frucht-, Malz- oder Haushaltszucker, Honig oder Sirup). Dieser Nachteil kann durch den Ballaststoffgehalt aus den Getreideflocken, Nüssen oder dem Trockenobst nur schwer ausgeglichen werden. Müsliriegel mögen das Gewissen beruhigen, sind aber genau wie „Energy Balls“ und ähnliche vermeintlich gesunde „Power-Snacks“ als Süßigkeiten einzuordnen. In unserem Rezeptteil finden Sie Anregungen für zuckerärmere Zwischenmahlzeiten und Nachspeisen.

ACHTUNG

Hinter „weniger süß“, „weniger Zucker“, „ohne Kristallzucker“ oder „Traubenfruchtsüße“ verbirgt sich oft ein hoher Fruchtzuckeranteil. Auch Milchprodukte, Mineralwasser mit Fruchtgeschmack, Wellness- und Diät-Erfrischungsgetränke können Fruchtzucker enthalten.

Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker

Süßigkeiten ersetzen

Alternativen zu Süßigkeiten sind frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse, zwischen auch so etwas Ausgefallenes wie Ananas, Mango oder Feige. Obst und Trockenfrüchte enthalten zwar auch Zucker, aber zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Sie sind keine „leeren Kalorien“, ab und zu können sie anstatt Süßigkeiten die Lust auf den süßen Geschmack befriedigen.

Um Kindern eine Freude zu machen, müssen Sie nicht auf Süßigkeiten zurückgreifen. Auch kleine Geschenke wie zum Beispiel Sticker, Buntstifte, Spielzeugautos oder kleine Heftchen zum Vorlesen sind bei verschiedenen Gelegenheiten willkommen.

Und die kostbarste Alternative: Zeit schenken für gemeinsame Unternehmungen. Ein Besuch im Zoo oder Kino, Schwimmen, eine Radtour, Vorlesen, Geschichten erzählen,

ein Spielenachmittag oder miteinander toben und schmusen – wem fehlen da noch Süßigkeiten?

So viel Zucker steckt in beliebten Kindersnacks

PRODUKT	PORTION	KALORIENGEGHALT PRO PORTION	ZUCKERANTEIL IN GRAMM/ZUCKERWÜRFEL PRO PORTION
Kinderjoghurt mit Cerealien	150 g	165 kcal	10,4 g/3,5 Würfel
Kinderpudding	125 g	123 kcal	13 g/4,3 Würfel
Kinderquark mit Frucht	50 g	46 kcal	5,2 g/1,7 Würfel
Trinkjoghurt	100 g	79 kcal	12,8 g/4 Würfel
Quark im Quetschbeutel	70 g	57 kcal	6,9 g/2,3 Würfel
Cerealien	30 g	113 kcal	10 g/3,3 Würfel
Schokoriegel	25 g	123 kcal	12,2 g/4 Würfel
Schokolade für Kinder	12,5 g	71 kcal	6,7 g/2 Würfel
Eisteegetränk	0,5 l	180 kcal	44 g/14,7 Würfel
Fruchtsaftgetränk Orange	0,2 l	68 kcal	16,2 g/5,4 Würfel
Kakao, trinkfertig	0,2 l	144 kcal	19,4 g/6,5 Würfel
Sojadrink, Schokoladengeschmack, vegan	0,2 l	158 kcal	14 g/4,6 Würfel
Kekse für Kinder	50 g/ Packung	233 kcal	10 g/3,3 Würfel
Hörnchen mit Nuss-Nougat-Füllung	48 g	220 kcal	13 g/4,3 Würfel

Neben diesen Beispielen gibt es viele weitere Produkte in den Supermarktregalen. Erfreulicherweise wurde bei manchen Produkten der Zuckergehalt in den letzten Jahren leicht reduziert, andere sind gleich geblieben oder enthalten sogar mehr Zucker. Schauen Sie in den Nährwertangaben auf den Zuckergehalt pro Portion oder werfen Sie einen Blick auf den Nutri-Score, den einige Hersteller verwenden. Je weiter das Produkt in Richtung des grünen „A“ eingeordnet ist, umso besser. Die meisten Leckereien liegen allerdings eher im orangen oder roten Bereich bei „D“ und „E“ und sind nur in Maßen oder gar nicht für Kinder zu empfehlen.

Zucker ersetzen

Süßungsmittel: Bei Süßungsmitteln unterscheidet man zwischen Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen. Sie werden als Zusatzstoffe im Zutatenverzeichnis von Produkten aufgelistet und verursachen keine Karies. Zuckeraustauschstoffe liefern weniger Energie als Zucker. Süßstoffe sind praktisch kalorienfrei.

Zuckeraustauschstoffe: Sorbit, Lactit, Mannit, Isomalt, Polyglycitolirup, Erythrit oder Xylit (Birkenzucker) besitzen weniger Süßkraft als Zucker und sind nicht ganz kalorienfrei. Schon bei Aufnahme kleiner Mengen verursachen diese Stoffe bei

Kindern oft Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. Im Gegensatz zu Zucker fördern sie jedoch kaum oder gar nicht die Entstehung von Karies. Besonders Xylit wird daher in Kaugummis, Bonbons und Getränken eingesetzt. Zuckeraustauschstoffe sorgen dafür, dass die Vorliebe für Süßes auf gleich hohem Niveau bleibt und man weniger süßes eher nicht mag. Daher empfehlen wir eher das wohldosierte Süßen mit natürlichen Zutaten. Süß- und Zuckeraustauschstoffe werden in der Zutatenliste aufgeführt.

Als Süßstoffe sind zugelassen: Advantam, Aspartam, Acesulfam-K, Aspartam-Acesulfam-Salz, Cyclamat, Neohesperidin, Neotam, Saccharin, Steviolglykosid, Sucralose und Thaumatin. Häufig sind Mischungen verschiedener Süßstoffe in Lebensmitteln zu finden. Sucralose sollte nicht über 120 Grad Celsius erhitzt werden, weil sich dann gesundheitsschädliche Stoffe bilden. Die Zutatenliste gibt Aufschluss über die Art des verwendeten Süßungsmittels.

→ TIPP

Mehr dazu finden Sie unter:
[verbraucherzentrale.nrw/
 zuckerwerbung](https://www.verbraucherzentrale.nrw/zuckerwerbung)

ADI-Werte

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben für Süßstoffe sogenannte ADI-Werte festgelegt, die in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht angegeben werden. Die Abkürzung „ADI“ steht für „acceptable daily intake“ und heißt übersetzt „duldbare tägliche Aufnahme“. Der ADI-Wert gibt die Menge eines Stoffes an, die täglich und über die gesamte Lebenszeit verzehrt werden kann, ohne dass hierdurch gesundheitliche Gefahren zu erwarten wären. ADI-Werte gibt es immer nur für einen einzelnen Stoff und nicht für die Kombination verschiedener Süßungsmittel.

Fazit

Lebensmittel, die mit Süßstoffen und/oder Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind, sind keine empfehlenswerten Lebensmittel für Kinder. Sie sind keine Alternative zu Zucker und sollten, wenn überhaupt, nur in Ausnahmefällen verwendet werden. Kinder überschreiten aufgrund ihres geringen Körpergewichts schneller die als sicher eingestuften Mengen an Süßstoffen. Sie kommen rasch auf die ADI-Werte, wenn sie mit Süßstoff gesüßte Getränke trinken. Es handelt sich zwar um energiefreie Süßungsmittel und sie sind nicht kariesfördernd. Zu den langfristigen Folgen von Süßungsmitteln bei Kindern besteht aber noch großer For-

schungsbedarf. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Alternativen, besonders beim Übergang in die weiterführende Schule, wenn Getränke und Snacks am Schulkiosk verkauft werden. Denn für alle Süßungsmittel gilt, dass die Vorliebe für die Geschmacksrichtung „süß“ dadurch weiter ausgebaut wird.

Näheres zu den Süßungsmitteln, den E-Nummern und dem ADI-Wert finden Sie unter: www.zusatzstoffe-online.de

Umgang mit Süßigkeiten

Verbieten Sie Ihrem Kind Süßigkeiten nicht grundsätzlich. Zum einen haben verbotene Sachen bekanntlich einen besonderen Reiz, zum anderen lässt sich ein Verbot nicht durchhalten: Spätestens bei Freunden oder Oma und Opa nutzen Kinder die Gelegenheit, Süßigkeiten zu essen, und stopfen sich unter Umständen regelrecht damit voll. Außerdem kaufen sie Süßigkeiten durchaus vom Taschengeld – laut Kinder-Medien-Studie geben die 4- bis 13-jährigen Kinder in Deutschland ihr eigenes Geld sogar an erster Stelle für Süßigkeiten, Kekse und Kaugummi aus. Erfolgsversprechender ist es also, bewusst mit Süßem umzugehen. Obst oder Nüsse können das Süßbedürfnis beträchtlich abkühlen.

Vereinbaren Sie zum Verzehr von Süßigkeiten Spielregeln. Zum Beispiel:

- Ein Stück wird sofort probiert, der Rest wandert in eine spezielle „süße Dose“.
- An den Süßigkeitsvorrat geht man nur gemeinsam. So können Sie die Menge im Blick halten.
- Es gibt eine Ration für eine Woche, die Sie mit Ihrem Kind festlegen. Sie überlassen es Ihrem Kind, ob und wie es sich diesen Vorrat aufteilt.
- Es wird nur einmal täglich Süßes gegessen.
- Süßes wird nicht unmittelbar vor dem Essen genascht.
- Sie selbst kaufen keine oder nur wenige Süßigkeiten auf Vorrat.

„Wie gehe ich damit um, wenn Großeltern und Freunde ständig Süßes mitbringen?“

Versuchen Sie auch in diesem Fall, Spielregeln mit Ihren Kindern zu vereinbaren, etwa die Dose für den Süßigkeitsvorrat. Auch können Sie Gästen vorab Tipps für kleine Mitbringsel geben, die keine Süßigkeiten sind. Bleiben Sie entspannt, wenn es einmal etwas mehr Süßes ist, zum Beispiel bei besonderen Festen. Wichtig ist, danach wieder zum gesunden Maß zurückzukehren.

