



## Zucker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung

**Zucker** gehört zu den Kohlenhydraten und ist vor allem wegen seines süssen Geschmacks beliebt. Wie alle Kohlenhydrate liefert Zucker pro Gramm rund 4 kcal Energie.

Die Vorliebe für Süsses ist dem Menschen grundsätzlich angeboren. Evolutionär gesehen sichert der süsse Geschmack das Überleben, denn bei der Auswahl von Essbarem gilt: Süsses ist nie giftig. Ausserdem ist Süsse immer ein Hinweis auf eine hohe Energiedichte.

Als Genussmittel ist Zucker in unserer Ernährung kaum wegzudenken und in vernünftigen Mengen eingesetzt, hat er auch in einer ausgewogenen Ernährung Platz. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt maximal **10 % der Gesamtkalorienzufuhr** in Form von **zugewetztem Zucker** zu sich zu nehmen. Dies entspricht etwa 50 g pro Tag.

Der Durchschnittsschweizer konsumiert täglich etwa 120 g Zucker und somit mehr als doppelt so viel als maximal empfohlen.

## Zucker – was ist das?

Das Kristallisationsverfahren von Zucker aus Zuckerrohrsaft wurde vermutlich bereits im 4. Jahrhundert in Indien entwickelt. Erst vor etwa 300 Jahren wurde die Möglichkeit der Gewinnung von Zucker aus Zuckerrüben entdeckt.

**Weisser Haushaltszucker** kann sowohl aus Zuckerrüben, als auch aus Zuckerrohr hergestellt werden.

Der braune Zucker, welcher auch als **Rohrohrzucker** bezeichnet wird, unterscheidet sich vom weissen Kristallzucker nur dadurch, dass er weniger stark aufgereinigt wird. Beim braunen Zucker wird der Kristallisationsprozess vorzeitig unterbrochen. Brauner Zucker hat gegenüber dem weissen Zucker keine gesundheitlichen Vorteile, da er nur unbedeutende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält.

Rübenzucker wird aus geschmacklichen Gründen immer stark aufgereinigt.

## Zuckerarten

Bei Zucker wird zwischen Einfach- und Zweifachzucker unterschieden. Diese bestehen, wie der Name bereits sagt, aus einem oder zwei Zuckermolekülen. Mehrfachzucker wie Stärke, welche beispielsweise in Kartoffeln und Getreide enthalten ist, bestehen aus einer Aneinanderreihung vieler Zuckermoleküle. Je länger die Zuckerkette ist, desto weniger süß schmeckt sie.

Einfachzucker	Zweifachzucker
<b>Glucose</b> (Traubenzucker)	<b>Saccharose</b> (Glucose + Fructose) auch genannt Haushaltszucker, enthalten in Süßwaren
<b>Galactose</b> enthalten in Milch und Milchprodukten	<b>Laktose</b> (Milchzucker: Galactose + Glucose) enthalten in Milch und Milchprodukten, Ausnahme Hartkäse
<b>Fructose</b> (Fruchtzucker) enthalten in Früchten, Fruchtsäften	<b>Maltose</b> (Malzzucker: Glucose + Glucose) enthalten in Gerstenmalz, Malzbier

## Die Menge macht's

Ein hoher Zuckerkonsum kann zu einer vermehrten Bildung von Karies führen.

Ebenfalls weisen Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt, wie Süßgetränke oder süße Backwaren, einen sehr hohen Energiegehalt auf. Wird der täglich benötigte Energiebedarf überschritten, kann dies eine Gewichtszunahme zur Folge haben.

## Ernährungstipps

- Konsumieren Sie Süßgetränke nur in kleinen Mengen.
- Trinken sie Getränke wie Tee und Kaffee ohne Zucker.
- Essen Sie nicht mehr als eine Portion Süßigkeiten pro Tag. Eine Portion entspricht z.B. 3 Petit Beurre, 2 dl Süßgetränk oder einer Reihe Schokolade.
- Beachten Sie bei der Produktwahl die Zutatenliste und Nährwertangaben.

## Was macht Coop?

Coop informiert innerhalb des Coop Foodprofils über den im Produkt enthaltenen Zuckergehalt. Der Zuckergehalt unter «davon Zucker» beinhaltet alle im Produkt enthaltenen Zuckerarten, also nicht nur den zugesetzten Kristallzucker sondern auch natürlicherweise enthaltene Zucker wie beispielsweise Milchzucker oder Fruchtzucker.

Coop will dazu beitragen, dass der Konsum von ernährungsphysiologisch kritischen Inhaltsstoffen reduziert und ein gesunder Lebensstil gefördert wird. Aus diesem Grund engagiert sich Coop für ausgewogene und schmackhafte Produkte. Seit 2009 überarbeitet Coop kontinuierlich das Eigenmarkensortiment und reduziert stufenweise den Zuckergehalt z.B. in Joghurt, Frischedesserts und Früchtequark. Auch für die Zukunft will Coop ein Zeichen setzen und hat dazu 2015 die «Mailand-Initiative» von Bundesrats Alain Berset unterschrieben. 2 neue Versprechen zur Zuckerreduktion in Joghurts und Cerealien werden im Rahmen von actionsanté des BLV bis 2018 umgesetzt.



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an:  
[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

## Noch mehr Informationen erwünscht?

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der Coop Info Service zur Verfügung:

**Coop Info Service**  
**Postfach 2550**  
**4002 Basel**  
**Telefon 0848 888 444**  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)