

Zuckerliste



Zucker: wo versteckt er sich überall???

Lebensmittel	Zucker in Gramm	Stück Würfelzucker
1 Portion CHOCOS KELLOGG'S (50 g) mit Vollmilch (200g) und 1 E-EL. Nesquik Kakao (10g)	35,5	12
1 Portion CINI-MINIS Nestle` (30 g mit 125 ml fettarmer Milch)	16,2	5
1 Portion CLUSTERS Mandel-Nuss NESTLE (30 g) mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)	12,4	4
1 Portion Cornflakes KELLOGG'S (30 g mit 125 ml fettarmer Milch)	8,6	3
1 Glas Orangenlimonade- Fanta (200 ml)	20	7
1 Glas Eis-Tee mit Zitronensaft TIP (200 ml)	18*	6
1 Dose Coca Cola (0,33 l)	36	12
1 Trinkpäckchen Capri-Sonne Safari Fruits (200 ml)	23*	8
1 Trinkpäckchen Hohes C (200 ml)	18	6
1 Trinkpäckchen Multi-Vitamin	22*	7
12 Fruchtnektar WESERGARTEN (200 ml)		
1 Päckchen Orangen- Fruchtsaft Getränk A&P (200 ml)	18*	6
1 Fläschchen Actimel Vanille (100g)	17,2*	6
1 Päckchen Drinkfit Schoko oder Banane (Milchmixgetränk 200 ml)	20*	7
1 Töpchen Fruchtzwerg (50 g)	8,3*	3
1 Becher Frucht Bombe SCHWARTAU (Fruchtmus, gezuckert, 100 g)	19*	6
1 Becher Fruchtzirkus (Fruchtojoghurt, 125 g) mit Spiezeug	20*	7
1 grosser Baustein Quark Bausteine ONKEN (100 g)	13,8	5
1 Kugel Fruchteis (50 g)	14,7	5
1 Waffeltüte (50 g)	15	5
1 Tüte Gummibärchen HARIBO (200 g)	150	50
4 Frufoo Schoko-Ufos (37 g)	10,8*	4
1 kinder-Milch-Schnitte (28 g)	10,1*	3
100g kinder Schoko Bons	47,4*	16
1 Täfelchen RITTER Sport Mini Junior (16,7 g)	9*	3
3 EL Ketchup (60g)	15	5

Mit "Zucker" sind hier die vergärbaren (karieserzeugende) Kohlenhydrate gemeint, unabhängig davon, ob sie zugesetzt wurden oder von Natur aus im Lebensmittel vorkommen. Bei Lebensmitteln auf Milchbasis (z. B. Fruchtzwerg) ist damit zu rechnen, dass im Kohlenhydrate- bzw. Zuckergehalt ca. 3 bis 4 g natürlicher Milchzucker pro 100 g Milchprodukt enthalten sind.

Häufig finden sich auf Packungen nur die Kohlenhydrateangaben gesamt (diese wurden übernommen, aber mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet). Entspricht dieser Gehalt in etwa dem Zuckergehalt, wurde die Anzahl der Zuckerstückchen ausgerechnet. Ein Stück Würfelzucker wiegt 3 g. Bei der Errechnung der Zuckerstückchen wurde auf – oder abgerundet.

Quelle: Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V.