

Zucker hat viele Namen

Chemische Bezeichnung

Saccharose
Glucose
Glucosesirup
Dextrose
Invertzucker
Maltrose
Fructose
Lactose
Maltroextrin

Übersetzung

Haushaltszucker
Traubenzucker
Traubenzucker und Wasser
Traubenzucker
Trauben- und Fruchtzucker
Malzzucker
Fruchtzucker
Milchzucker
Zuckergemisch

druckerei.staedteregion.aachen // a53/zuckerliste_praevention // fotos:forolia

Sie haben Fragen?

StädteRegion Aachen

Dezernat für Schule, Gesundheit, Sicherheit und Ordnung
Gesundheitsamt

Trierer Straße 1
52078 Aachen

Team Prävention und Gesundheitsförderung

Tel.: 0241/5198-5307

Fax: 0241/5198-5359

gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de

www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

Damit Zukunft passiert.

www.staedteregion-aachen.de

Wie viel Zucker steckt in ...?



Informationen zum Zuckeranteil in Lebensmitteln



Aktive Region

Nachhaltige Region

BildungsRegion

Soziale Region



Getränke		in g oder l	Würfel- zucker ca.
1 Flasche/ Tetrapack	Eistee	1,5 l	35 Stücke
1 Flasche	Cola/Limo (weiß/gelb)/ Mix	1,5 l	55 Stücke
1 Dose	Cola/Limo (weiß/gelb)/ Mix	0,33 l	12 Stücke
1 Flasche	Apfelschorle	0,5 l	11 Stücke
1 Flasche	Multivitamin- saft	1,5 l	57 Stücke
1 Trinkpack	Capri Sonne	0,2 l	7 Stücke
1 Dose	Kakaopulver	500 g	133 Stücke
1 Flasche	Müllermilch (Erdbeer/ Schoko/ Banane)	0,4 l	15 Stücke
1 Flasche	Actimel (Vanille/ Erdbeere)	100 g	4 Stücke

Versteckter Zucker

1 Flasche Ketchup	im Durch- schnitt	0,5 l	40 Stücke
Paprika-Chips		100 g	17 Stücke



Süßigkeiten	in g oder l	Würfel- zucker ca.
1 Tüte Nimm 2 Lachgummi	250 g	62 Stücke
1 Tüte Gummibärchen HARIBO	360 g	93 Stücke
1 Packung Tofffee	125 g	24 Stücke
1 Tafel Schokolade (Vollmilch)	100 g	20 Stücke
1 Tüte M&M's (Nuts)	258 g	57 Stücke
1 Tüte Schoko-Bons	200 g	35 Stücke
1 Milky Way	21,9 g	5 Stücke
1 Mars	51 g	12 Stücke
1 Milchschnitte	28 g	3 Stücke
1 Hanuta	23 g	4 Stücke
1 Lackritzschnecke	12 g	3 Stücke
1 Stange Maoam	50 g	14 Stücke
1 Fruchtzwerg	50 g	2 Stücke
1 Streuselbrötchen	80 g	5 Stücke
1 Schococroissant	60 g	7 Stücke
1 Glas Nutella	450 g	85 Stücke

Ein Würfelzucker wiegt ca. 3 g.

Grundlage: Gesamtkohlenhydratmenge

Quelle: www.was-ist-drin.de