



Süß – ein besonderer Geschmack

Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist uns Menschen angeboren. Auch Muttermilch ist von Natur aus leicht süß. In den Zeiten, als wir unsere Nahrung noch nicht im Supermarkt eingekauft, sondern von Feld und Strauch gesammelt haben, signalisierte die Geschmacksrichtung „süß“, dass ein Nahrungsmittel verträglich und ungiftig ist. Die 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 2014/2015 bei ca. 33,6 Kilogramm pro Kopf, das entspricht immerhin 92 Gramm Zucker pro Person und Tag mit einem Energiegehalt von ca. 370 Kilokalorien, also bereits 18 Prozent des durchschnittlichen täglichen Energiebedarfs. Nicht mitgerechnet sind dabei andere Zuckerarten wie zum Beispiel Glukose, Fruktose und daraus hergestellte Sirupe, Ahorn-

sirup oder auch Honig, die in vielen Produkten verarbeitet werden.

→ TIPP

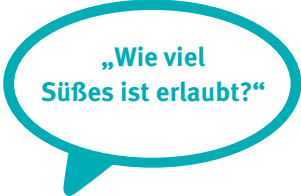
Wichtige Informationen rund ums Thema liefert der Ratgeber „Achtung, Zucker!“, www.ratgeber-verbraucher-zentrale.de.

Jeder entwickelt seine eigene Reizschwelle, ab der er etwas als süß empfindet. Bereits im Mutterleib lernt das ungeborene Kind verschiedene Aromen und Geschmacksrichtungen kennen, die von der Mutter weitergeleitet werden. Später erfährt es die 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 den süßen Geschmack 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 abbaut, die als Stärke in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und als Fruchtzucker im Obst enthalten sind. Die Verdauung dieser Lebensmittel erfolgt langsam, sodass der Zucker nach und nach an das Blut abgegeben wird. Das Hormon Insulin sorgt dann wiederum für den weiteren Transport in die Körperzellen. Je mehr Zucker ins Blut gelangt, umso mehr Insulin wird benötigt und vom Körper produziert. Der Blutzuckerspiegel fällt anschließend wieder rasch, und es entsteht schnell erneut ein Hungergefühl. Langfristig wird der Insulinstoffwechsel gestört.



„Wie viel Süßes ist erlaubt?“

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 empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Bei Kindern von vier bis 14 Jahren heißt das: 125 bis 240 Kilokalorien pro Tag (Energiegehalt von Süßigkeiten → Seite 77). Noch besser: Maximal 5 Prozent des Energiebedarfs werden mit Zucker abgedeckt.

Wo Zucker überall drinsteckt

Der gebräuchlichste Zucker bei uns ist Haushaltszucker, auch Saccharose genannt. Er wird fast ausschließlich aus Zuckerrüben 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 gesamten Zuckergehalt pro 100 Gramm/Milliliter finden sie in der Nährwertkennzeichnung.

Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

Sacharose
Dextrose
Raffinose
Glukose oder Glukosesirup
Fruktose oder Fruktosesirup
Karamellsirup
Laktose
Maltose oder Malzextrakt
Maltodextrin
Gerstenmalz oder Gerstenmalzextrakt
Süßmolkepulver

Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker

Süßigkeiten ersetzen

Alternativen sind frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse, zwischendurch auch etwas Ausgefallenes wie Ananas, Melonen oder Feigen. Obst und Trockenfrüchte enthalten zwar auch Zucker, aber zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Sie sind keine „leeren Kalorien“.

Möchte Sie Ihren Kindern eine Freude machen, muss es nicht mit einer Süßigkeit

sein. Auch kleine Geschenke wie zum Beispiel Sticker, Buntstifte, Spielzeugautos, kleine Heftchen zum Vorlesen oder vielleicht ein Kinogutschein sind willkommen.

Und die kostbarste Alternative: Zeit schenken für gemeinsame Unternehmungen. Ein Besuch im Zoo, Schwimmen, eine Radtour, Vorlesen, Geschichten erzählen, Gesellschaftsspiele spielen 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	177 kcal	10,5 g/3,5 Würfel
Kinderpudding	125 g	145 kcal	17,6 g/6 Würfel
Kinderquark	50 g	53 kcal	6,4 g/2 Würfel
Trinkjoghurt	100 g	79 kcal	12,8 g/4 Würfel
Quark im Quetschbeutel	90 g	94,5 kcal	11,7 g/4 Würfel
Cerealien	30 g	115 kcal	13 g/4 Würfel
Schokoriegel	25 g	124 kcal	12,2 g/4 Würfel
Schokolade für Kinder	12,5 g	71 kcal	6,7 g/2 Würfel
Eistegetränk	0,25 l	70 kcal	17 g/5,5 Würfel
Fruchtsaftgetränk Orange	0,2 l	88 kcal	20 g/6,5 Würfel
Kakao, löslich (15 g in 0,2 l Milch mit 1,5 % Fett)	0,2 l	129 kcal	18,9 g/6 Würfel
Kekse für Kinder (6 kleine Kekse)	37,5 g	188 kcal	13,5 g/4,5 Würfel
Hörnchen mit Nuss-Nougat-Füllung	48 g	232 kcal	10,6 g/3,5 Würfel

Zucker ersetzen

Süßungsmittel: Fruchtzucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, zum Beispiel aus Stevia, die als Zuckerersatz verwendet werden, werden gern als „natürliche“ Süßungsmittel bezeichnet. Brauner Zucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Agaven-, Apfel- und Birnendicksaft wirken zwar alternativ und gesund und sind teilweise auch weniger stark verarbeitet als normaler Haushaltszucker, haben aber ebenfalls einen hohen Energiegehalt und sind daher wie Zucker zu bewerten.

Honig ist zwar naturbelassen, für die Zähne ist er aber ebenso ungünstig wie Zucker, da er durch seine Klebrigkeit besonders gut haftet. Für Kinder unter einem Jahr ist Honig ungeeignet, da im Honig für Säuglinge schädliche Bakterien enthalten sein können.

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

ken eingesetzt. Die Verwendung dieser Zuckeraustauschstoffe führt nicht zu veränderten Essgewohnheiten oder einer geringeren Reizschwelle für Süßes. Daher empfehlen wir eher das wohldosierte Süßen mit natürlichen Zutaten. Süß- und Zuckeraustauschstoffe werden in der Zutatenliste aufgeführt.

Süßstoffe: Als Süßstoffe sind zugelassen: Advantam, Aspartam, Acesulfam-K, Aspartam-Acesulfam-Salz, Cyclamat, Neohesperidin, Neotam, Saccharin, Steviolglykosid, Sucralose und Thaumatin. Sie liefern wenige bis keine Kalorien. Häufig sind Mischungen verschiedener Süßstoffe in Lebensmitteln zu finden.

Fruchtzucker (Fruktose): Er sorgt in vielen Früchten auf natürliche Weise für Süße. In der Lebensmittelindustrie werden immer häufiger Fruchtzucker und Fruktosesirup anstelle von Zucker verwendet. Doch unser Verdauungsapparat ist für größere Mengen

! 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.

„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 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 als Süßigkeiten einzuordnen.

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 heimlich vom Taschengeld. Erfolgversprechender ist es, bewusst mit Süßem umzuge-

hen. Obst oder Nüsse können das Süßbedürfnis und den Heißhunger auf Süßes 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 Süßigkeitenvorrat geht man nur gemeinsam. So können Sie gemeinsam 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, beispielsweise die Dose für den Süßigkeitenvorrat. Alternativ können Sie den Gästen vorab Tipps für kleine Mitbringsel geben, um die mitgebrachten Mengen etwas einzugrenzen. Bleiben Sie entspannt, wenn es einmal etwas mehr Süßigkeiten sind, zum Beispiel bei besonderen Festen. Wichtig ist, danach wieder zum gesunden Maß zurückzukehren.





Süße Quark-Öl-Bärchen



Für 15–18 Stück

250 g Quark
2 Eier
8 EL Milch
100 ml Rapsöl
120 g Zucker
1 Msp. Vanillepulver
(→ Seite 110)
1 Pck. Backpulver
½ TL Jodsalz
500 g Weizen- oder
Dinkelvollkornmehl +
etwas zum Verarbeiten

Außerdem:

2 runde Formen
(z.B. Glas oder Becher,
ø 3 cm und ø 6 cm)
Rosinen oder Nüsse

1. Den Quark mit 1 Ei glatt rühren. Das zweite Ei trennen und das Eiweiß in den Quark rühren. Das Eigelb beiseitestellen.
2. Die Quark-Ei-Masse mit Milch, Öl, Zucker, Vanille, Backpulver, Salz und Mehl zu einem glatten Teig verkneten und den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
3. Für einen Bären jeweils mit einem Glas oder Becher einen großen und einen kleinen Kreis für die Ohren ausstechen. Den kleinen Kreis halbieren.
4. Die Bären dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zusammensetzen: Den großen Kreis mit Eigelb einpinseln, als Augen Rosinen oder Nüsse platzieren und zum Schluss die beiden Halbkreise mit Eigelb an die Seiten kleben. Das sind die Ohren.
5. Die weiteren Bären ebenso fertigstellen. Alle Bärchen noch einmal mit Eigelb bepinseln und 15–20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

→ Tipp

Die süßen Bärchen eignen sich gut für einen Kindergeburtstag. Die Kinder können selbst die Kreise ausstechen und zu Bären zusammenlegen.



Pro Stück:

Energie: 209 kcal Fett: 8 g Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 7 g Ballaststoffe: 3 g