

Zuckerliste



Lebensmittel	Zuckergehalt in Gramm	Stück Würfelzucker
Coca Cola 0,5 Liter	53	18
Der Grüne Zitrone-Lychee (Pfanner) 0,5 Liter	32,5	11
Mezzomix 0,5 Liter	50,5	17
Apfelschorle (Spreequell) 0,5 Liter	33	11
Monster Rehab Green Tea + Energy 0,5 Liter	9,5	3
Freeway up Classic Energy Drink, 250-ml-Dose	24,8	8
Milch Drink Schoko (Milbona) 1 Flasche (424 g)	49,6	17
Nesquik trinkfertig (Nestle) 200-ml-Trinkpäckchen	19,6	7
Grand Dessert Schoko (Ehrmann) 1 Packung (200 g)	28	9
Kinder Riegel (Ferrero) 1 Riegel (21 g)	11,2	4
Nutella (Ferrero) ca. 1,5 Esslöffel (15 g)	8,4	3
Kinder Country (Ferrero) 1 Riegel (23,5 g)	11,5	4
Knoppers (Storck) 1 Stück (25 g)	8,7	3
Knixx Joghurt mit Bananengeschmack & Schoko-Chips (Sontner) 1 Päckchen (175 g gesamt)	29,2	10
Kuchen Party Donuts mit Schokoglasur (Reineke Brot) 1 Donut (50 g)	5,9	2
Croissants Nuss-Nougat-Creme (Maitre Jean Pierre) 1 Croissant (48 g)	10,3	3
Magnum Classic (Langnese) 1 Eis (ca. 110 ml)	21	7
Eis Pause, Mini Milk Schokolade (Langnese) 1 Eis (35 ml)	4,8	2
Studentenfutter Deluxe (Lorenz) 2 Hände voll o. eine halbe Tüte (75 g)	14,3	5
Früchte-Müsli (ja!), 1 kleine Schale (40 g)	6,7	2

Lebensmittel	Zuckergehalt in Gramm	Stück Würfelzucker
Frosties (Kellogg's) 40-g-Portion = 1 kleine Schale	14,8	5
Knusper Müsli mit Schokostücken (Crownfield) 40-g-Portion = 1 kleine Schale	7,7	3
Honey Balls Vollkorn (Crownfield) 40-g-Portion = 1 kleine Schale	10	3
Smarties mini (Nestle) 1 Schachtel (14,4 g)	9,2	3
Cookies mit 40% Schokolade (Rewe Beste Wahl) 1 Cookie (19 g)	6,8	2
Double Oreo (Mondelez) 1 Keks (14,2 g)	6,1	2
Schoko Butterkeks Vollmilch (Utz) 1 Keks (14 g)	5,5	2
Choclait Chips (Nestle) 8 Stück (20 g)	7,9	3
Nimm 2 Lachgummi Milchbubis (Storck) 20 g = ca. 2 Esslöffel oder 1 kleine Hand voll	10,5	4
Maoam Joy-Mix (Haribo) 25 g = gut 2 Esslöffel oder 1 kleine Hand voll	15	5
Milch Freunde (Mister Choc) 2 Stück (20 g)	9,7	3
Chipsfrisch ungarisch, Paprika-Chips (funny-frisch) ½ Tüte (88 g)	2,2	1
Vollmilch, tagesfrische (Hemme) 1 Glas à 250 ml	11,3	4
Natürliches Mineralwasser (ja!) 1 Glas à 250 ml	0	0
1 mittelgroßer Apfel (125 g)	12,9	4
1 kleine mittelreife Banane (100 g)	17,3	6
Erdbeeren, 1 Schale (250 g)	13,5	5
Weintrauben, 1 kleine Schale (125 g)	18,2	6
Salatgurke, ca. 1 Drittel einer ganzen (150 g)	2,7	1

Legende:

Bei den Portionen wurden die Herstellerangaben übernommen oder übliche Portionen (z. B. eine Halbliter-Flasche) angenommen, diese muss nicht mit der vom Hersteller als übliche Portion angesehenen Menge übereinstimmen. Bei Frühstückscerealien waren z. T. 30 g als übliche Verzehrmenge für ein Frühstück angegeben (ca. 3 Esslöffel), das ist für ein Kind/einen Jugendlichen ab 6 Jahre bis 16 Jahre eher zu wenig.

Hat der Hersteller keine Portion, sondern nur eine Grammzahl angegeben, steht diese als erstes bei der Mengenangabe. Die Grammangaben wurden ab 0,5 auf eine Stelle hinter dem Komma aufgerundet. Bei den Würfelzuckerangaben: ab 0,5 wurde auf volle Stück Würfelzucker aufgerundet, darunter abgerundet.

Nur weil etwas weniger Zucker hat, ist es deshalb nicht unbedingt kalorienärmer oder „gesünder“!

Stand: 11/2016

© Stephanie Wetzel, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

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

Fritschestraße 27-28
10585 Berlin

Telefon: 0 30 - 364 06 60 - 0
Fax: 0 30 - 364 06 60 - 22
E-Mail: info@lag-berlin.de
Internet: www.lag-berlin.de

