



## Richtwerte für den Konsum von Zucker bei Kindern

Kinder lieben Süßigkeiten, doch als Eltern fragen wir uns oft, wie viel davon wirklich okay ist. In diesem Blogpost gehen wir dieser Frage auf den Grund und geben Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

### **Richtwerte:**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Richtlinien für den Konsum von Zucker bei Kindern veröffentlicht. Diese Empfehlungen beziehen sich auf den Zucker, der Lebensmitteln und Getränken während der Herstellung zugesetzt wird.

Die Richtwerte lauten wie folgt:

Kinder unter 2 Jahren: Es wird empfohlen, den Konsum von zugesetztem Zucker zu vermeiden. Säuglinge sollten nicht mit zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Getränken gefüttert werden.

Kinder im Alter von 2 bis 18 Jahren: Der zugesetzte Zucker sollte auf weniger als 10% der täglichen Energiezufuhr begrenzt werden. Eine Reduzierung auf 5% oder weniger wird jedoch als zusätzlicher Vorteil für die allgemeine Gesundheit empfohlen.

Die American Heart Association (AHA) empfiehlt ähnliche Richtwerte. Kinder im Alter von 2-18 Jahren sollten demnach nicht mehr als 25 Gramm (6 Teelöffel) zugesetzten Zucker pro Tag zu sich nehmen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Richtwerte sich auf den zugesetzten Zucker beziehen und nicht auf natürliche Zuckerquellen wie Obst und Milchprodukte. Natürlicher Zucker in Lebensmitteln ist in der Regel von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen begleitet und hat eine andere Auswirkung auf den Körper als zugesetzter Zucker. Es ist auch ratsam, den Konsum von zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden, Fruchtsäften und gesüßten Milchgetränken zu begrenzen und stattdessen Wasser als Hauptgetränk anzubieten.

Die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben jedes Kindes sollten aber berücksichtigt werden. Die genannten Richtwerte dienen als Leitlinie, um den Zuckerkonsum bei Kindern zu kontrollieren und ihre Gesundheit zu fördern. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von gesunden Lebensmitteln ist der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung für Kinder.

Es ist wichtig, Kindern gesunde Alternativen ohne Zucker anzubieten. Gesunde Alternativen ohne Zucker, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch und andere proteinreiche Lebensmittel, liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Proteine. Indem du deinen Kindern diese gesunden Alternativen anbietest, hilfst du ihnen, eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln, die alle erforderlichen Nährstoffe enthält.

## **Wieso ist die Reduzierung des Konsums von Zucker bei Kindern so wichtig?**

Gesundheitliche Auswirkungen: Ein übermäßiger Konsum von zugesetztem Zucker ist mit einer Reihe von gesundheitlichen Problemen verbunden. Dazu gehören Übergewicht, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Karies und Entzündungen im Körper. Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums können diese Risiken verringert werden.

Gewichtskontrolle: Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke enthalten oft viele Kalorien, aber nur wenige Nährstoffe. Ein hoher Zuckerkonsum kann dazu führen, dass man mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper benötigt, was zu Gewichtszunahme und Übergewicht führen kann. Die Reduzierung des Zuckerkonsums kann helfen, das Gewicht zu kontrollieren und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.

Zahngesundheit: Zuckerkonsum ist einer der Hauptfaktoren für Karies. Wenn Zucker von Bakterien im Mund abgebaut wird, entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und zu Karies führen können. Durch die Begrenzung des Zuckerkonsums kann das Risiko von Karies und anderen zahnbezogenen Problemen reduziert werden.

Stabilisierung des Blutzuckerspiegels: Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt können zu schnellem Anstiegen des Blutzuckerspiegels führen, gefolgt von einem schnellen Abfall, was zu Energieabfällen und Heißhunger führen kann. Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums kann der Blutzuckerspiegel stabiler gehalten werden, was zu einer gleichmäßigeren Energieversorgung und einer besseren Regulation des Appetits führt.

Entwicklung gesunder Geschmacksvorlieben: Wenn Kinder von klein auf an den Geschmack von zuckerhaltigen Lebensmitteln gewöhnt sind, entwickeln sie oft eine Vorliebe für süße Speisen und Getränke. Indem du ihnen gesunde Alternativen ohne Zucker anbietest, kannst du dazu beitragen, ihre Geschmacksvorlieben zu formen und ihnen beibringen, den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln zu schätzen. Das kann ihnen helfen, im Laufe der Zeit weniger zuckerhaltige Optionen zu bevorzugen.

Förderung der natürlichen Energieversorgung: Zucker liefert schnelle Energie, die jedoch schnell wieder abfällt und zu Energieeinbrüchen führen kann. Gesunde Alternativen ohne Zucker, insbesondere solche mit Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, bieten eine nachhaltigere Energieversorgung. Indem du deinen Kindern solche Alternativen anbietest, hilfst du ihnen, eine gleichmäßigere Energieversorgung aufrechtzuerhalten und Heißhungerattacken zu reduzieren.

Generell gilt, dass du deinem Kind gesunde Alternativen ohne Zucker anbieten solltest. Dadurch förderst du ihre langfristige Gesundheit, unterstützt eine ausgewogene Ernährung und hilfst ihnen, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Es ist wichtig, dass diese Alternativen schmackhaft und ansprechend präsentiert werden, um ihre Akzeptanz bei Kindern zu fördern.

## **Wie erkenne ich verarbeiteten Zucker in Lebensmitteln?**

Das Erkennen von verstecktem Zucker in Lebensmitteln erfordert etwas Aufmerksamkeit und das Lesen von Nährwertangaben sowie Zutatenlisten.

## **Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, versteckten Zucker zu identifizieren:**

Lies die Zutatenliste: Suche nach Begriffen wie Zucker, Saccharose, Glukose, Fruktose, Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil, Sirup, Dextrose, Maltose, Melasse, Honig oder Agavendicksaft. Es gibt viele verschiedene Namen für Zucker, die in Lebensmittelprodukten verwendet werden können. Sei aufmerksam auf alternative Bezeichnungen für Zucker, die oft auf die Endung "-ose" hinweisen. Je weiter oben ein Zucker in der Zutatenliste aufgeführt ist, desto höher ist sein Anteil im Produkt.

Berücksichtige verarbeitete Lebensmittel: Verarbeitete Lebensmittel wie Frühstücksflocken, Joghurt, Müsliriegel, gesüßte Getränke, Soßen und Dressings können oft eine beträchtliche Menge an verstecktem Zucker enthalten. Lies die Etiketten dieser Lebensmittel sorgfältig und suche nach zugesetztem Zucker.

Schau auf die Nährwerttabelle: Schau dir den Abschnitt "Kohlenhydrate" in der Nährwerttabelle an. Beachte, dass nicht alle Kohlenhydrate Zucker sind, aber sie können Zucker enthalten. Achte auf den "davon Zucker" Wert, um den Zuckergehalt zu bestimmen.

Achte auf verschiedene Zuckerarten: Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Zuckerarten gleichwertig sind. Natürlicher Zucker, der in Früchten oder Milchprodukten vorkommt, wird von Natur aus begleitet von Ballaststoffen oder anderen Nährstoffen, die den Körper verlangsamen, um den Zucker zu verdauen. Zugesetzter Zucker, der von Lebensmittelherstellern hinzugefügt wird, liefert oft leere Kalorien ohne zusätzliche Nährstoffe.

Beachte versteckten Zucker in vermeintlich gesunden Produkten: Viele vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Fruchtjoghurt, Müsliriegel oder Frühstückscerealien können große Mengen an zugesetztem Zucker enthalten. Sei vorsichtig und prüfe die Etiketten, um sicherzustellen, dass du bewusste Entscheidungen über den Zuckerkonsum triffst. Indem du die Etiketten der Lebensmittel, die du kaufst, liest und verstehst, kannst du einen besseren Überblick über den Zuckergehalt erhalten. So bist du in der Lage, bewusste Entscheidungen zu treffen und den Zuckerkonsum zu reduzieren.