

## Tipps im Umgang mit Süßigkeiten und Knabberereien

Zucker ist klassisch in Süßigkeiten aber auch in vielen anderen Lebensmitteln versteckt, zum Beispiel in Eis, Gebäck und Kuchen, Fertigsaucen wie z.B. Ketchup und zahlreichen Getränken wie z.B. Fruchtsäften, Limonaden, Eistee. Gehen Sie sparsam mit Zucker um, denn er liefert zwar viel Energie, aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem fördert er Karies und kann Übergewicht verursachen. **Das heißt: Verwenden Sie Zucker so sparsam wie ein Gewürz.**

### Tipps:

- Die Sättigung durch Zucker ist nur von kurzer Dauer. Ein richtiges Sättigungsgefühl stellt sich erst nach einer ausreichenden Füllung des Magens ein, das heißt, man isst meist noch etwas Kräftiges und Füllendes. Damit kommt man dann auf mehr Kalorien als eigentlich beabsichtigt.
- Zucker hat viele verschiedene Namen. Sie alle beginnen entweder mit der Vorsilbe Malto- (Maltose, Maltodextrin) oder enden mit der Nachsilbe -ose (Glucose, Fructose, Saccharose, ...). Achten Sie beim Einkauf auf das Etikett. In vielen Produkten stecken gleich mehrere verschiedene Zuckerarten.
- Der Heißhunger auf Süßes lässt sich am besten mit selbst gemachtem Obstjoghurt, Topfen- und Geleespeisen und/oder süßem Obst zu den Mahlzeiten stillen. Heißhunger auf salzige Knabberereien lassen sich oft mit Gemügesticks und einem pikanten Dip einbremsen. Diese Gemügesticks können bei einem Fernsehabend die Chips ersetzen (obwohl es besser wäre, nicht neben dem Fernsehen zu essen).
- Versuchen Sie nicht, das Naschen zu verbieten, sondern es zu kontrollieren, z.B. als im Vorhinein geplante Wochenration. So kann man es sich persönlich einteilen und kommt nicht über diese Menge.
- Süßigkeiten sind kein Erziehungsmittel zum Belohnen oder Bestrafen.
- Anstatt der klassischen Süßigkeiten zum Geburtstag oder als Mitbringsel beim Besuch für Kinder eignen sich gemeinsame Unternehmungen wie ein Besuch im Zoo oder im Kino oder Knetmasse, Malbuch, Malstifte, Seifenblasen.
- Süßigkeiten oder Knabberereien vor den Mahlzeiten verderben den Appetit.
- Wenn Süßigkeiten, dann als Nachtisch.
- Probieren Sie bei Back- und Kochrezepten neue Alternativen mit weniger Zucker aus. Oft reicht schon die Hälfte der im Rezept angegebenen Menge. Zucker lässt sich in Kuchenteigen gut durch Apfelmus ersetzen.
- Befriedigen Sie die Lust auf Süßes während der Mahlzeiten und nicht zwischendurch.
- Es gibt keine echten Alternativen, die klare Vorteile gegenüber dem Haushaltszucker bieten: Honig, brauner Zucker oder Ahornsirup sind „dasselbe in Grün“ und haben deswegen auch dieselbe zahnschädigende Wirkung. Die teilweise enthaltenen Mineralstoff- und Vitaminmengen sind so gering, dass sie keine Rolle spielen. Gehen Sie mit alternativen Süßungsmitteln genauso sparsam wie mit Haushaltszucker um.
- In der Ernährung von Kindern gibt es keinen Grund Süßstoff zu verwenden. Sie liefern zwar keine bis weniger Kalorien, haben allerdings eine vielfach höhere Süßkraft. Süßstoffe gewöhnen also auch an einen süßen Geschmack und erziehen Kinder zum Süß-essen.
- Greifen Sie bei Knabberereien zur fettarmen Variante: Salzstangen statt Käsestangen, Popcorn statt Chips, Salzbrezeln statt gesalzenen Erdnüssen.
- Sowohl für süße Naschereien als auch für salzige Knabberereien gilt: nicht mehr als eine Handvoll pro Tag.

### **Welche Menge ist akzeptabel?**

Bei einer sonst vollwertigen Ernährung sind maximal 10 % des täglichen Kalorienbedarfs (150 – 200 Kilokalorien) in Form von Süßigkeiten und Zucker erlaubt.

Auch pikante Knabberereien sollten nicht über diesen Wert hinausgehen, da sie viel Salz und meistens viel Fett liefern.

Beispiele für Naschereien mit 150 bis 200 Kilokalorien:

**5 Eckchen Schokolade oder  
6 Zuckerl oder  
20 Gummibärchen oder  
5 Keksen  
15 Stück Stapelchips  
25 Stück Salzbrezerl  
50 Stück Salzstangen**