

## WO DER ZUCKER STECKT!

Oft ist der Gehalt der Nahrung an kariesverursachendem Zucker nicht bekannt. In der folgenden Übersicht sind einige Lebensmittel und deren Zuckeranteil aufgeführt.

### ZUCKERLISTE

#### Süßungsmittel, die nicht kariesfördernd sind:

##### Zuckeraustauschstoffe

- Sorbit (aber bei ständigem Genuß)
- Mannit
- Xylit
- Lycasin
- Palatinit

##### Süßstoffe

- Saccharin
- Cyclamat (Assugrin<sup>®</sup>, Natreen<sup>®</sup>, Süßli<sup>®</sup>)
- Aspartam

#### Als Zwischenmahlzeit geeignete Lebensmittel mit geringem Zuckergehalt:

| Lebensmittel                  | Zucker g/100g | Lebensmittel                  | Zucker g/100g |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| <i>Milchprodukte</i>          |               | <i>Gemüse und Gemüsesäfte</i> |               |
| Milch 1,5-3,5% Fett           | 5             | Champignons                   | 1             |
| Naturjoghurt 0,3-3,5% Fett    | 4-5           | Sellerie                      | 1             |
| Buttermilch 0,5% Fett         | 4             | Rhabarber                     | 1             |
| Speisequark 0-40% Fett        | 3-4           | Spargel                       | 1             |
| <i>Obst + ungesüßte Säfte</i> |               | Grüner Salat                  | 2             |
| Himbeeren                     | 4             | Blumenkohl                    | 2             |
| Erdbeeren                     | 5             | Gurke                         | 2             |
| Wassermelonen                 | 5             | Rettich                       | 2             |
| Johannisbeeren                | 6             | Tomate                        | 3             |
| Brombeeren                    | 7             | Avocado                       | 3             |
| Kiwi                          | 7             | Aubergine                     | 3             |
| Aprikosen                     | 8             | Bohnen, grün                  | 3             |
| Birnen                        | 8             | Paprika                       | 3             |
| Orangen                       | 8             | Poree                         | 3             |
| Pfirsiche                     | 8             | Rosenkohl                     | 3             |
| Pflaumen                      | 8             | Kohlrabi                      | 4             |
| Äpfel                         | 10            | Möhren                        | 5             |
| Mandarinen                    | 10            | Zwiebel                       | 6             |
| Ananas                        | 12            | Rote Beete                    | 8             |
| Honigmelonen                  | 12            | Erbsen, grün                  | 11            |
| Mangos                        | 12            | Tomatensaft                   | 3             |
| Süßkirschen                   | 12            | Karottensaft                  | 5             |
| Feigen (frisch)               | 13            | Rote Beete-Saft               | 8             |
| Mirabellen                    | 14            |                               |               |
| Weintrauben                   | 15            |                               |               |
| Grapefruitsaft                | 7             |                               |               |
| Orangensaft                   | 9             |                               |               |
| Apfelsaft                     | 11            |                               |               |

---

## Als Zwischenmahlzeit ungeeignete Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt:

| Lebensmittel               | Zucker g/100g | Lebensmittel                 | Zucker g/100g |
|----------------------------|---------------|------------------------------|---------------|
| Tomatenketchup             | 29            | <i>Obstkonserven, gesüßt</i> |               |
| Bonbons                    | 90            | Pfirsiche                    | 16            |
| Bisquits                   | 50            | Erdbeeren                    | 18            |
| Vollmilchschokolade        | 60            | Heidelbeeren                 | 18            |
| Marzipan                   | 50            | Ananas                       | 20            |
| Kaugummi(zuckerhaltig)     | 30            | Himbeeren                    | 23            |
| Butterkekse                | 20            | Preiselbeeren                | 44            |
| Kleingebäck                | 20            | Trockenfrüchte               |               |
| Eiscreme                   | 20            | Pflaumen                     | 40            |
| <i>Süße Brotaufstriche</i> |               | Äpfel                        | 45            |
| Honig                      | 75            | Pfirsiche                    | 53            |
| Marmelade                  | 60            | Feigen                       | 63            |
| Nuß-Nougat-Creme           | 60            | Aprikosen                    | 58            |
| Fertigpudding              | 20            | Datteln                      | 64            |
| Früchtejoghurt             | 20            | Sultaninen                   | 64            |
| Frühstücksflocken          | 24            | <i>Obst</i>                  |               |
| Limonade, Cola             | 15            | Bananen                      | 23            |
| Schoko-Karamel-Riegel      | 60            |                              |               |
| gefüllte Schokolade        | 65            |                              |               |
| Schoko-Nuß-Riegel          | 50            |                              |               |

---

- ▶ *Nicht die Aufnahme großer Zuckermengen, sondern die Häufigkeit des Zuckerkonsums zwischen den Mahlzeiten in vielen Einzelportionen führt zum Untergang der Zähne.*
- ▶ *Süßigkeiten, die zu den Mahlzeiten gegessen werden, haben keinen oder nur geringen Einfluß auf die Kariesaktivität, danach Zähne putzen.*
- ▶ *Klebrige Süßigkeiten mit einer langen Verweildauer in der Mundhöhle sind besonders gefährlich.*
- ▶ *Ungesüßte Fruchtsäfte haben einen natürlichen Fruchtzuckergehalt, kein Dauertrinken des Kleinkindes an der Flasche!*

**OHNE ZUCKER KEINE KARIES!**