

Zuckerersatzstoffe – geeignet für Ihr Kind?

Zu viel Zucker ist schädlich. Er kann zu gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Übergewicht und daraus folgenden Erkrankungen wie Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck usw.) führen. Weiters kann er bei nicht ausreichender Zahnhygiene Karies begünstigen.

Gut also, dass es Zuckerersatzstoffe gibt?

Falsch! Süß- und Zuckeraustauschstoffe sind für Kinder nicht zu empfehlen.

Warum?

- Die empfohlen Verzehrmenngen orientieren sich an Erwachsenen.
- Kinder gewöhnen sich an den süßen Geschmack und schwach gesüßte Speisen werden in Folge abgelehnt.
- Zuckerzusatzstoffe können einen bitteren Nachgeschmack bewirken.
- Sie verursachen manchmal Beschwerden wie Bauchweh, Blähungen und/oder Durchfall.

Was sind künstliche Süßstoffe?

Dazu zählen z.B. Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat und Saccharin. Dies sind Substanzen mit intensivem Süßgeschmack (30 - 10.000fache Süßkraft von Zucker), die entweder Lebensmitteln zugesetzt oder in Tablettenform bzw. als konzentrierte Lösung angeboten werden. Künstliche Süßstoffe sind energiefrei und schädigen die Zähne nicht. Der Blutzuckerspiegel wird nicht beeinflusst.

Was sind Zuckeraustauschstoffe?

Dazu zählen z.B. Sorbit, Maltit, Laktit und Xylit. Diese haben eine etwas geringere Süßkraft als Zucker. Im Gegensatz zu Süßstoff sind sie nicht kalorienfrei. Sie enthalten ca. 240 Kilokalorien pro 100 Gramm – Zucker hingegen enthält 400 Kilokalorien pro 100 Gramm! Xylit ist vielen bekannt als Birkenzucker. Dieser wird zum Süßen und vor allem auch Bonbons zugesetzt. Erwachsenen wird von einem einmaligen Verzehr von max. 20 Gramm empfohlen. Für Kinder gilt maximal die Hälfte, da dies zu Durchfällen und Blähungen führen kann.

Wie viel Zucker wird für Kinder empfohlen?

Bei 4-6 jährigen Kindern sind das durchschnittlich **30 g Zucker** pro Tag! Diese sind in folgenden Beispielen enthalten: 9 Stück Würfelzucker oder 3 Teelöffel Zucker oder ¼ l Apfelsaft oder 50 g Schokolade oder 40 g Fruchtgummi oder 1 Kugel Eis

Achtung: Mit einem ¼ Liter Limonade oder Fruchtsaft ist die Tageszuckermenge bereits erreicht!



30g Zucker

©Foto: Birgit Brunner

Zucker richtig in die Ernährung einbauen!

- Süßigkeiten nicht verbieten, jedoch nur in Maßen geben.
- Naschereien nicht als Druck- oder Erziehungsmittel verwenden .
- Insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung achten.
- Darauf achten, ob sich das Kind gesund entwickelt.

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams