



Ich hätte so gerne gelacht... (Mona Lisa)

Wenn Zucker Verstecken spielt ...

ZUCKER – Ein Risiko für die Zähne! Hier finden Sie einige Beispiel für Lebensmittel mit „versteckten Zuckern“. Achten Sie bei Ihrem Einkauf genau auf die Inhaltstoffe!

Lebensmittel	Menge	Würfel-zucker	Zucker-anteil
Ein Glas Nuß-Nougatcreme	400g	71 Stücke	60 %
Honig	400g	94 Stücke	80 %
Apfelmus „gezuckert“	700g	37 Stücke	18 %
Tomatenketchup	300g	26 Stücke	30 %
Puddingpulver, Kaltzubereitung	90g	18 Stücke	70 %
Fertig-Müsli	400g	30 Stücke	25 %
Fruchtjoghurt	250g	10 Stücke	13 %
Süßigkeiten	Menge	Würfel-zucker	Zucker-anteil
Gummibärchen	100g	24 Stücke	78 %
Lakritz	100g	24 Stücke	78 %
Bonbons	100g	28 Stücke	97 %
Eine Tafel Schokolade	100g	16 Stücke	56 %
Zuckerlinsen	100g	20 Stücke	68 %
Michschnitte	30g	4 Stücke	43 %
Getränke	Menge	Würfel-zucker	Zucker-anteil
Kakaopulver	800g	186 Stücke	79 %
Eine Flasche Cola	1 Liter	32 Stücke	11 %
Fruchtnektar	1 Liter	59 Stücke	20%
Fruchtsaftgetränk	1 Liter	35 Stücke	12 %
Ein Saftpäckchen	200ml	7 Stücke	12 %
Kakaotrunke	500ml	15 Stücke	10 %
Kinder-/Zitronentee-Getränk	200g	58 Stücke	98 %
Kaffeeweißer	250g	43 Stücke	58 %

Ein Stück Würfelzucker: 3,4 Gramm.

Neben Haushaltszucker (Saccharose) gibt es noch Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Malzzucker (Maltose), oder Rohrzucker (Brauner Zucker). Die schädigende Wirkung ist bei allen Zuckerarten gleich.

Also: Wer lange Spaß an seinen Zähnen haben will, geht sparsam mit süßen Sachen um. Und wenn Süßes, dann am besten alles auf einmal und zu den Hauptmahlzeiten. Direkt danach Zähne putzen!!!

Noch Fragen? Rufen Sie einfach in unserer Praxis an: 02571-6701.