


Zucker: wo versteckt er sich überall?					
Lebensmittel		enthaltene Kohlenhydrate in Gramm	Stück Würfelzucker berechnet nach Kohlenhydratanteil	davon Zuckeranteil in Gramm	Stück Würfelzucker berechnet nach Zuckeranteil
1 Portion Knusper Schoko Müsli von Granola (30 g mit 125 ml fettarmer Milch 1,5%)		27,3	9		
1 Glas Cola (200 ml)		21,6	7		
1 Glas Eis-Tee (200 ml)		16,4	5,5		
1 Trinkpäckchen Capri-Sonne Safari Fruits (200 ml)		23	8		
1 Becher Milchcreme "Paula" von Dr. Oetker 125g		20,5	7	17	6
1 Becher Joghurt "Die Biene Maja" von Bauer 125g		21,1	7	20,9	7
1 Becher Fruchtjoghurt von Bauer Fit&Aktiv (200 g)		28,6	9,5	27,8	9
1 Fläschchen Actimel Orange (100 ml)		11,7	4	11,7	4
1 Fläschchen Biene Maja Kindertrink Erdbeere 100g		16,4	5,5		
1 Riegel Kinder Maxi King 35g		12,9	4		
1 Riegel Früchte-Freund von Hipp 25g		16,7	5,5	10,7	3,5
1 Riegel Snickers 50g		27,8	9	23,9	8
1 Knoppers 25g		13	4		
1 Beutel Schaumkonfekt von Katjes 115g		94,3	31,5		
1 Beutel nimm2 Lachgummi 250g		181,5	60,5	139	46
1 Pack. Toffifee 125g		72,5	24		
1 Glas Marmelade Samt Kids von Schwartau 270g		145,26	48,5	141,5	47
1 Teller Buchstaben-Nudelsuppe von Maggi 250 ml		17,6	6		
1 Flasche Milder Apfelsaft von kinella 200 ml		21,2	7		
1 Glas Sonnen-Früchte von Hipp 200g		23,4	8	18	6
1 Glas Frucht & Joghurt, Banane von Bebivita 190g		32,3	11		
1 Packung Hipp Milchbrei-Erdbeere (250 g)		182	60,5	90	30
1 Portion Hipp Milchbrei-Erdbeere (55 g)		40	13,5	19,8	6,5
1 Rolle Smarties (38 g)		30	10		
Chipsi's Paprika (100 g)		58	19		
1 Flasche Tomaten Ketchup (450 ml)		111	37		
1 Glas Nutella (400 g)		216	72		

Zu Grunde gelegt wurden die vergärbaren (karieserzeugenden) Kohlenhydrate laut Packung, unabhängig davon, ob sie zugesetzt wurden oder von Natur aus im Lebensmittel vorkommen. Bei Lebensmitteln auf Milchbasis (z.B. Fruchtyoghurt) ist damit zu rechnen, dass im Kohlenhydrate- bzw. Zuckeranteil ca. 3% natürlicher Milchzucker pro 100g Milchprodukt enthalten sind. Häufig finden sich auf den Packungen nur die Kohlenhydrateangaben gesamt, wird der Zuckeranteil gesondert aufgeführt, wird dieser in einer extra Spalte angegeben. Bei der Errechnung der Zuckerstückchen wurde auf- oder abgerundet. Ein Stück Würfelzucker wiegt 3 Gramm.