

## ***Süßwaren und Honig – die süße Verführung***

***Der Pro-Kopf-Verbrauch von Süßwaren liegt in Deutschland bei rund 28 kg im Jahr. Hauptbestandteil dieser vielfältigen Gruppe ist Rübenzucker, der ganz oder teilweise durch andere Zuckerarten oder Zuckeraustauschstoffe ersetzt werden kann. Aus gesundheitlichen Gründen ist ein maßvoller Genuss tolerierbar.***

---

### **Süßwaren – was zählt dazu?**

Süßwaren gliedern sich in Zuckerwaren (z. B. Zucker, Brausepulver, Weingummi, Bonbons, Marzipan, Lakritz, Schaumzuckerwaren, Geleerzeugnisse), Schokoladen bzw. Schokoladenerzeugnisse (z. B. Kakaotränkepulver, Schokolade, gefüllte Schokolade, Pralinen) und Süßgebäcke (z. B. Kekse, Blätterteig- und Biskuitgebäcke, Waffeln, Lebkuchen). Auch Speiseeis und süße Knabberartikel zählen dazu sowie auch zuckerfreie Süßwaren, bei denen der süße Geschmack durch Zuckeraustauschstoffe und/oder Süßstoffe erzielt wird.

### **Welche Kohlenhydrate sind in Süßwaren enthalten?**

In den Süßwaren setzt sich der Kohlenhydratanteil aus ein oder mehreren Zuckerarten zusammen. Verwendet werden vorwiegend Einfachzucker wie Trauben- und Fruchtzucker sowie die Zweifachzucker Rüben- oder Rohrzucker, Malzzucker und Milchzucker. Der zunehmend eingesetzte flüssige Glukose-Fruktose-Sirup wird aus Weizen- oder Maisstärke biotechnologisch hergestellt. Er kristallisiert nicht aus und wird bevorzugt z. B. für Eiscreme oder Bonbons verwendet, der Kaloriengehalt ist der gleiche wie bei den vorher genannten Zuckerarten. Auch kalorienfreie Süßstoffe (wie Acesulfam K, Aspartam, Saccharin), kalorienärmere Zuckeraustauschstoffe (wie Sorbit, Isomalt, Maltit, Xylit) oder natürliche Süßungsmittel (z. B. Honig, Fruchtsüße) erzeugen den süßen Geschmack. Lediglich Süßgebäcke enthalten nennenswerte Anteile an langsamer verdaubaren Kohlenhydraten in Form von Stärke.

### **Enthalten Süßwaren Ballaststoffe?**

Ballaststoffe können in nennenswerten Mengen in Süßgebäcken bei Verwendung von Vollkornmehl enthalten sein. Hierbei handelt es sich um die unlöslichen Getreideballaststoffe, die eine schnellere und länger anhaltende Sättigung bewirken. Auch Zutaten wie Trockenfrüchte, Nüsse oder Kakaopulver liefern Ballaststoffe. Schokolade kann jedoch aufgrund des hohen Kaloriengehalts nicht in nennenswerten Mengen zur Ballaststoffzufuhr beitragen (siehe Tabelle).

### **Natürliche Süße: Honig**

Ausgangsstoff ist Blütennektar beim Blütenhonig und Honigtau beim Waldhonig. Honig besteht zu rund 80 % aus einer Mischung aus Fruchtzucker (27 bis 44 %) und Traubenzucker (22 bis 41 %). Der Rest ist Wasser (ca. 18 %) und in geringen Mengen andere Zuckerarten, Pollen, Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine, Farb- und Aromastoffe. Honig enthält keine Ballaststoffe.

Tab.: Nährwerttabelle „Süßwaren“ und Honig

pro 100 g	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Fett (g)
Schokolade Vollmilch-Nuss	526	56	56	6	30
Zartbitter-Schokolade	500	50	33	10	31
Vollkorn-Butterkekse	420	63	23	8	13
Fruchtgummi	340	76	76	-	-
Eiscreme	205	29	26	-	12
Honig	327	81	81	-	-

Quellen: GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, Herstellerangaben

### Wie viele Süßwaren sind erlaubt?

Süßwaren gelten als Genussmittel, die im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung in maßvollen Mengen und nicht unbedingt täglich genossen werden können. Dabei sollte der Zuckerverzehr möglichst nicht über 10 % der Gesamtenergiezufuhr liegen, **das bedeutet für einen Erwachsenen nicht mehr als 50 - 70 g Gesamtzuckerzufuhr (süße Getränke inklusive!) pro Tag**. Denn Süßwaren weisen neben einem hohen Zuckergehalt gerade im Gebäck- und Schokoladensektor auch einen hohen Fettgehalt auf - sie liefern somit relativ viele „leere“ Kalorien. Man spricht von einer unerwünscht hohen Energiedichte bei geringer Nährstoffdichte, das heißt wenig wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind in viel Energie verpackt. Neben der Kariesgefahr lassen Süßigkeiten außerdem den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, Heiß- oder Folgehunger und langfristig Übergewicht sind vorprogrammiert. Vollkornbackwaren sind wegen der besseren Sättigung und des höheren Mineralstoffgehalts zu bevorzugen, beinhalten jedoch ebenfalls relativ viele Kalorien. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen moderaten Verzehr von Süßwaren – kleine Mengen, nicht täglich, aber wenn, dann mit Genuss.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020