



Ratgeber in Leichter Sprache



# Vorsicht Zucker!

Alles was man wissen muss

## Das CJD Erfurt

Das CJD Erfurt ist ein Sozial-Unternehmen  
und ein Bildungs-Unternehmen.

### **CJD ist die Abkürzung für:**

Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e.V.

Unsere Arbeit ist sozial.

### **Das bedeutet:**

Wir unterstützen Menschen.

Bei uns lernen Menschen.

Und wir helfen Menschen, Dinge selbst zu tun.

Wir haben viele verschiedene Angebote.

### **Zum Beispiel:**

- Früh-Förderstelle
- Kinder-Garten
- Schule
- Wohnen
- Werkstatt
- Förder-Zentrum
- Hilfen für Familien
- Pflege-Dienst
- Büro für Leichte Sprache

Sie möchten mehr über das CJD Erfurt erfahren?

Dann besuchen Sie uns auf unserer Internet-Seite:

[www.cjd-erfurt.de](http://www.cjd-erfurt.de)

## Das steht in diesem Heft

Ein paar Worte zum Heft ..... Seite 4

Was ist Zucker ..... Seite 6

Wo ist überall Zucker drin? ..... Seite 8

Woran kann ich erkennen,  
wie viel Zucker in Lebensmitteln ist? ..... Seite 10

Warum essen Menschen so gern Süßes? ..... Seite 12

Was passiert mit Zucker im Körper? ..... Seite 13

Warum ist zu viel schlechter Zucker gefährlich? ..... Seite 14

Wie viel Zucker darf ich an 1 Tag essen? ..... Seite 16

Es geht auch mit wenig Zucker! ..... Seite 17

Rezepte mit wenig Zucker ..... Seite 20

Wer hat dieses Heft gemacht? ..... Seite 25



## Ein paar Worte zum Heft

Viele Menschen lieben Zucker.  
Sie essen sehr gerne Süßigkeiten.

### Zum Beispiel:

- Schokolade
- Kuchen
- Gummi-Bärchen

Viele Menschen wissen,  
dass in Süßigkeiten sehr viel Zucker drin ist.

Und sie wissen,  
dass Zucker nicht gesund ist.

Zu viel Zucker macht Menschen krank.

Trotzdem essen Menschen in Deutschland  
oft zu viel Zucker am Tag.

Das ist viel zu viel Zucker.

Viele Menschen wissen nämlich nicht,  
dass Zucker auch in vielen Lebens-Mitteln steckt,  
die gar nicht süß schmecken.

In diesem Heft stehen viele Informationen über Zucker.

### Zum Beispiel:

- Wo ist überall Zucker drin?
- Was passiert im Körper, wenn man Zucker isst?
- Warum mögen wir so gerne Süßes essen?
- Warum ist Zucker so gefährlich?

Sie finden in diesem Heft auch Tipps,  
wie Sie zu viel Zucker vermeiden können.

Es gibt viele Informationen rund um das Thema Zucker.  
Die meisten Informationen sind in schwerer Sprache geschrieben.  
Darum ist dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben.  
So kann jeder etwas über Zucker lernen.

**Viel Spaß beim Lesen!**



## Was ist Zucker?

Jeder Körper braucht Energie.

Zum Beispiel für die Bewegung.

Und das Denken.

Der Körper bekommt Energie aus Kohlen-Hydraten.

Ein anderes Wort für Kohlen-Hydrate ist Zucker.

Es gibt guten Zucker.

Und es gibt schlechten Zucker.

Guter Zucker ist zum Beispiel in:

- Voll-Korn-Brot
- Voll-Korn-Nudeln
- Hafer-Flocken
- Natur-Reis
- Kartoffeln
- Natur-Joghurt
- Milch

Der gute Zucker gibt Ihrem Körper lange Energie.

Sie sind lange satt.

Der gute Zucker schmeckt nicht so süß.



Schlechter Zucker ist zum Beispiel in:

- Weiß-Brot
- Kuchen
- Keksen
- Süßigkeiten
- Limonade
- Cola

Der schlechte Zucker gibt dem Körper nicht lange Energie.

Sie haben schnell wieder Hunger.

Der schlechte Zucker schmeckt sehr süß.

Guten Zucker sollten Sie oft essen.

Schlechten Zucker sollten Sie nur manchmal essen.

### Achtung!

Wenn wir in diesem Heft Zucker schreiben,

dann meinen wir schlechten Zucker.





## Wo ist überall Zucker drin?

Zucker ist in sehr vielen Lebens-Mitteln drin.

Viele Menschen wissen:

Zucker ist zum Beispiel in diesen Lebens-Mitteln drin:

- Süßigkeiten
- Schokolade
- Kuchen
- Marmelade
- Limonade
- Cola

Zucker ist aber auch in Lebens-Mitteln,  
die gar nicht süß schmecken.

Diesen Zucker nennt man auch versteckten Zucker.

Zum Beispiel ist versteckter Zucker in:

- Tomaten-Ketchup
- Erbsen aus der Dose
- Leber-Wurst



### Vorsicht!

In vielen Fertig-Gerichten ist ganz viel versteckter Zucker.

Zum Beispiel in:

- Ravioli aus der Dose
- Tief-Kühl-Pizza
- Kraut-Salat

Fertig-Gerichte sind Mahlzeiten,  
die man nicht selbst kocht.

Man kann Fertig-Gerichte im Super-Markt kaufen.

Zu Hause muss man die Fertig-Gerichte  
nur noch warm machen.

Zum Beispiel in der Mikro-Welle.

Das geht schnell.



## Woran kann ich erkennen, wie viel Zucker in Lebens-Mitteln drin ist?

Auf der Verpackung von Lebens-Mitteln steht eine Zutaten-Liste.

In der Zutaten-Liste kann man sehen, wie viel Zucker in den Lebens-Mitteln ist.

Meistens steht in der Zutaten-Liste, wie viel Zucker in 100 Gramm von dem Lebens-Mittel ist.

Wenn Sie mehr als 100 Gramm von dem Lebens-Mittel essen, dann essen Sie auch mehr Zucker.

### Zum Beispiel:

In 100 Gramm Frucht-Joghurt sind mehr als 13 Gramm Zucker drin.

In 1 Joghurt-Becher sind 250 Gramm drin.

In 1 Becher Frucht-Joghurt sind mehr als 32 Gramm Zucker drin.

Das ist sehr viel Zucker.

Nicht immer steht das Wort Zucker in der Zutaten-Liste.

Das heißt aber nicht, dass in den Lebens-Mitteln kein Zucker drin ist. Es gibt verschiedene Arten von Zucker.



Die Zucker-Arten haben verschiedene Namen.

### Zum Beispiel:

- Saccharose
- Rüben-Zucker
- Rohr-Zucker
- Haushalts-Zucker
- Frucht-Zucker

Ein anderes Wort für Frucht-Zucker ist: **Fruktose**.

- Trauben-Zucker

Ein anderes Wort für Trauben-Zucker ist: **Glukose**.

- Fruktose-Sirup
- Glukose-Sirup

Jede dieser Zucker-Arten ist schlechter Zucker.

### Schon gewusst?

Diese Lebens-Mittel sind echte Zucker-Bomben!

In diesen Lebens-Mitteln ist sehr viel Zucker!

- In 500 Milli-Liter Tomaten-Ketchup sind 43 Zucker-Würfel.
- In 500 Milli-Liter Apfel-Saft sind 16 Zucker-Würfel.
- In 200 Gramm Frucht-Joghurt sind 8 Zucker-Würfel.
- In einer kleinen Dose Ananas sind 30 Zucker-Würfel.





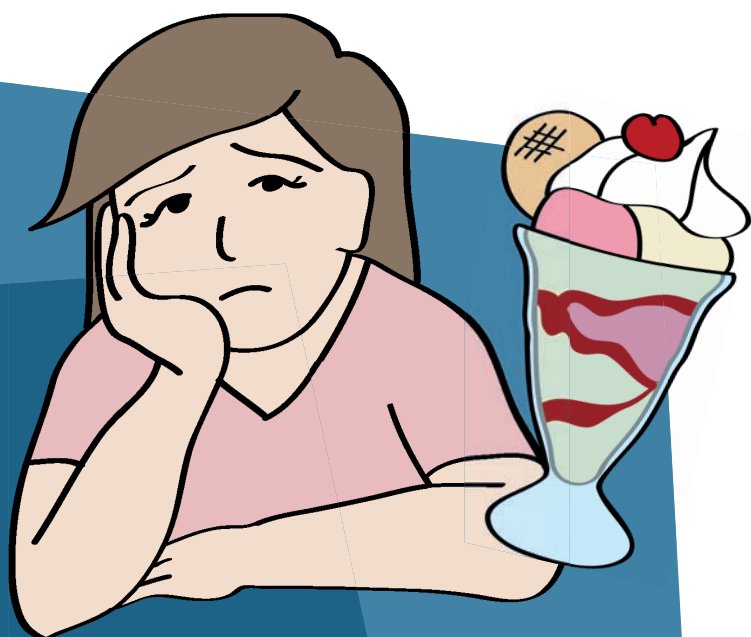
## Warum essen Menschen so gern Süßes?

Schon die Mutter-Milch,  
schmeckt ein bisschen süß.  
So lernen Menschen schon als Babys  
den süßen Geschmack kennen.  
Die Menschen sind an den süßen Geschmack gewöhnt.

Manche Erwachsene geben Kindern Süßigkeiten.

**Zum Beispiel:** damit die Kinder nicht mehr traurig sind.

Die Kinder lernen dann:  
Süßigkeiten helfen mir,  
wenn ich traurig bin.  
Darum essen viele Menschen Süßigkeiten,  
wenn sie traurig sind.



## Was passiert mit Zucker im Körper?

Wenn man schlechten Zucker gegessen hat,  
dann ist schnell viel Zucker im Blut.  
Im Gehirn bilden sich Glücks-Hormone.  
Die Glücks-Hormone machen,  
dass man glücklich ist.  
Und dass man sich gut fühlt.  
Der Zucker geht aber auch ganz schnell  
aus dem Blut wieder raus.  
Dann sind keine Glücks-Hormone mehr im Gehirn.  
Man fühlt sich dann nicht mehr gut.  
Man bekommt schlechte Laune.  
Man kann dann Heiß-Hunger bekommen.

**Das heißt:**  
Man hat Hunger  
und möchte wieder Süßigkeiten essen.

Wenn man guten Zucker gegessen hat,  
dann ist nicht so schnell viel Zucker im Blut.  
Der Körper braucht länger,  
um den Zucker zu verarbeiten.  
Der Zucker bleibt länger im Blut.  
Das ist besser für den Körper.  
Denn so bekommt der Körper viel Energie.

**Das heißt:**  
Man fühlt sich gut.  
Und man fühlt sich fit.



## Warum ist zu viel schlechter Zucker gefährlich?

Wenn man zu viel schlechten Zucker isst, dann kann man sehr krank werden. Zum Beispiel kann man diese Krankheiten bekommen:

### Über-Gewicht

**Über-Gewicht** heißt:

Man ist sehr dick.

Und man kann sich nicht mehr so gut bewegen.

Wenn Sie Über-Gewicht haben, dann können Sie Diabetes Typ 2 bekommen.

**Diabetes Typ 2** heißt:

Sehr viel Zucker ist im Blut.

Aber der Körper kann aus dem Zucker keine Energie mehr machen.

Deshalb hat der Mensch keine Kraft mehr.

Der Mensch muss Medikamente nehmen, damit der Körper aus dem Zucker wieder Energie machen kann.



### Karies

Wenn Menschen **Karies** haben, dann sind Löcher in den Zähnen von den Menschen. Die Menschen haben deshalb schlimme Zahn-Schmerzen.

Schlechter Zucker ist genauso gefährlich für den Körper, wie Alkohol oder Rauchen.

Besonders gefährlich sind Getränke, in denen viel Zucker ist.

**Zum Beispiel:**

- Apfel-Saft
- Cola
- Limonade

In den Getränken sind nämlich keine anderen Sachen drin, die gut für den Körper sind.

Ein Beispiel:

Wenn man einen Apfel isst, dann sind in dem Apfel auch Vitamine drin.

Vitamine sind sehr wichtig für den Körper.

Wenn man aus dem Apfel Apfel-Saft macht, dann sind in dem Apfel-Saft nur noch sehr wenig Vitamine drin.





## Wie viel Zucker darf ich essen?

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt:  
Erwachsene sollen an 1 Tag  
nur 50 Gramm bis 60 Gramm Zucker essen.  
60 Gramm Zucker ist schnell erreicht:

### Zum Beispiel:

Wenn man an 1 Tag diese Sachen isst und trinkt:

- 1 Becher Frucht-Joghurt
- 2 Tee-Löffel Honig
- 1 Glas Multi-Vitamin-Saft



## Es geht auch mit wenig Zucker!

**Was kann ich machen,  
wenn ich weniger Zucker essen möchte?**

Kochen Sie Ihr Essen immer selbst.

Dann können Sie entscheiden:

- Ob Sie Zucker in Ihre Speisen tun.
- Und wie viel Zucker Sie in Ihre Speisen tun.

Statt Zucker können Sie auch andere Sachen nehmen,  
damit Ihre Speisen süß schmecken.

### Zum Beispiel:

- Honig
- Zucker-Rüben-Sirup
- Agaven-Dicksaft
- Kokos-Blüten-Zucker

Diese Sachen schmecken auch süß.

Manche Sachen haben auch noch einen Eigen-Geschmack.

### Das heißt:

Wenn man Honig in Kuchen-Teig gibt  
dann schmeckt der Kuchen-Teig süß.

Der Kuchen-Teig schmeckt aber auch nach Honig.

Wenn man Zucker in den Kuchen-Teig gibt,  
dann schmeckt der Kuchen-Teig nur süß.

Nehmen Sie deshalb immer nur wenig von diesen Sachen.  
Dann schmecken die Speisen nicht zu süß.

**Tipp!**

Sie können statt Zucker auch reife Bananen oder Trocken-Früchte in die Speisen geben.

Trocken-Früchte sind zum Beispiel:

- Datteln
- Getrocknete Aprikosen
- Getrocknete Feigen

Sie können auch Süß-Stoffe verwenden. Süß-Stoffe können Sie als Tabletten kaufen. Oder als Flüssigkeit. Süß-Stoffe schmecken sehr süß. Süß-Stoffe schmecken viel süßer als Zucker. Aber Süß-Stoffe machen nicht dick.

**Süß-Stoffe sind zum Beispiel:**

- Stevia
- Birken-Zucker

Forscher untersuchen die Frage: Sind Süß-Stoffe gefährlich für den Körper, wenn man zu viel davon isst? Darauf haben die Forscher noch keine Antwort gefunden. Darum ist es besser, wenn Sie nicht zu viel Süß-Stoff essen.

**Schokolade**

**Was kann ich machen, wenn ich auf Schokolade nicht verzichten möchte?**

Wenn Sie gerne Schokolade essen, dann wählen Sie Schokolade mit viel Kakao aus. In Schokolade mit viel Kakao ist nur 15 Gramm Zucker. Schokolade mit viel Kakao schmeckt stärker nach Schokolade als Milch-Schokolade.

Viel Kakao ist zum Beispiel in: Schokolade mit 85 Prozent Kakao. Das Zeichen für Prozent sieht so aus: %  
**Prozent bedeutet:** Wie viel Kakao in der ganzen Tafel Schokolade ist.





## Rezepte mit wenig Zucker

Es ist in Ordnung,  
wenn man manchmal schlechten Zucker isst.  
Aber man sollte schlechten Zucker nicht jeden Tag essen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Beispiele,  
wie Sie im Alltag weniger Zucker essen können.

### Weniger süße Getränke

Trinken Sie jeden Tag Wasser.  
Wenn Sie Wasser mit Geschmack haben möchten,  
fügen Sie etwas Frucht-Saft hinzu.

#### Zum Beispiel:

- Apfel-Saft
- Orangen-Saft
- Zitronen-Saft
- Trauben-Saft

Sie können Wasser mit Kohlen-Säure  
oder ohne Kohlen-Säure nehmen.  
Sie können entscheiden,  
was Sie am liebsten mögen.

#### Wichtig!

Nehmen Sie immer viel mehr Wasser,  
als Frucht-Saft.



## Selbst-gemachtes Tomaten-Ketchup

Machen Sie Ihren eigenen Ketchup.  
So essen Sie weniger von dem schlechten Zucker.  
Und Sie müssen nicht auf Ketchup verzichten.

#### Das sind die Zutaten:

- 100 Gramm Tomaten-Mark
- 65 Milli-Liter Wasser
- 3 Datteln
- 1 Ess-Löffel Apfel-Essig
- 1 Knoblauch-Zehe
- Einen halben Tee-Löffel Salz

#### So wird das Rezept zubereitet:

Pürieren Sie alle Zutaten mit einem Pürier-Stab.  
Ein anderes Wort für pürieren ist:  
sehr klein machen.  
Oder füllen Sie die Zutaten in einen Mixer.  
Vermischen Sie nun alle Zutaten zu Ketchup.  
Das Ketchup ist im Kühl-Schrank  
mindestens 3 Tage haltbar.



## Selbst-gemachter Frucht-Joghurt

Machen Sie sich Ihren Frucht-Joghurt einfach selbst.  
Dann ist weniger Zucker in Ihrem Frucht-Joghurt.

### Das sind die Zutaten:

- 125 Gramm Natur-Joghurt
- frisches Obst, das Sie gern essen

### Zum Beispiel:

- Bananen, Erdbeeren, Himbeeren

Es gibt Frucht-Joghurt mit Obst-Stücken.  
Oder Frucht-Joghurt mit püriertem Obst.



### So macht man Frucht-Joghurt mit Obst-Stücken:

Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke.  
Füllen Sie den Natur-Joghurt in eine Schüssel.  
Füllen Sie die Obst-Stücke mit in die Joghurt-Schüssel.  
Rühren Sie gut um.

### So macht man Frucht-Joghurt mit püriertem Obst:

Füllen Sie die Obst-Stücke in eine Schüssel.  
Pürieren Sie das Obst mit dem Pürrier-Stab.  
Oder in einem Mixer.

Füllen Sie den Natur-Joghurt in eine Schüssel.  
Geben Sie das pürierte Obst mit in den Joghurt.  
Rühren Sie gut um.

## Selbst-gemachte Müsli-Mischung

Sie können Ihr Müsli ganz leicht selber mischen.  
Dann ist weniger Zucker in Ihrem Müsli  
als bei einem fertig gemischten Müsli aus dem Laden.

### Das sind die Zutaten:

- 50 Gramm Sonnenblumen-Kerne
- 50 Gramm Lein-Samen
- 250 Gramm Hafer-Flocken
- 150 Gramm Vollkorn-Cornflakes

Wiegen Sie alle Zutaten auf einer Küchen-Waage ab.  
Füllen Sie alle Zutaten in eine große Dose.  
Rühren Sie mit einem Löffel vorsichtig um.





## Selbst-gemachte Eis-Creme

In diesem Rezept für selbst-gemachte Eis-Creme ist nur der Zucker aus Früchten.

Das heißt: Sie essen weniger von dem schlechten Zucker, wenn Sie das Rezept ausprobieren.

### Das sind die Zutaten:

- 1 gefrorene Banane
- 30 Milli-Liter Hafer-Milch
- 75 Gramm gefrorenes Obst

### Zum Beispiel:

- Mango, Erdbeeren, Himbeeren

### So wird das Rezept zubereitet:

Die Banane in kleine Stücke schneiden und einfrieren.

Das dauert ungefähr 1 Tag.

Wenn die Banane gefroren ist, füllen Sie alle Zutaten zusammen in einen Mixer. Oder benutzen Sie einen Pürier-Stab. Pürieren Sie das gefrorene Obst. Dann sieht die Eis-Creme aus wie Soft-Eis. Essen Sie die Eis-Creme gleich. Sie schmilzt schnell.



## Wer hat dieses Heft gemacht?

### Herausgeber und Idee:

Alina Saul hat die Texte zusammen mit dem Büro für Leichte Sprache vom CJD Erfurt geschrieben.

### Kontakt:

CJD Erfurt  
Büro für Leichte Sprache  
Große Ackerhofsgasse 15  
99084 Erfurt

### Sie können uns eine E-Mail schreiben:

E-Mail-Adresse:

[leichte-sprache@cjd-erfurt.de](mailto:leichte-sprache@cjd-erfurt.de)

Internetseite:

[www.büro-für-leichte-sprache.de](http://www.büro-für-leichte-sprache.de)

### Sie können uns anrufen:

Telefon:

03 61 - 65 88 66 87

Telefax:

03 61 - 65 88 66 88



### Prüfer für Leichte Sprache:

- Gudrun Adolf
- Jens Aßmus
- Andreas Böhm
- Helmut Helmschrodt
- Sabine Juppe
- Ute Koch
- Ina Möller
- Andreas Wagner



### Zeichnungen und Gestaltung:

Büro für Leichte Sprache im CJD in Erfurt

### Fotos

Alina Saul:

Seite 8, 10, 11, 15, 20, 22, 23

www.pixabay.com:

Seite 1, 5, 6, 7, 9, 16, 18, 19, 21, 24, 28

### Wir sagen Danke!

Der Druck dieser Broschüre wurde finanziert durch das

Manche Informationen für dieses Heft haben wir auf Internet-Seiten gefunden.

### Diese Internet-Seiten haben wir benutzt:

[www.dge-sh.de](http://www.dge-sh.de)

[www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de)

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

### Diese Bücher haben wir benutzt:

#### **Achtung, Zucker!**

Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen.

Geschrieben von Claudia Boss-Teichmann.

Aus dem Jahr 2017.

Der Buch-Verlag heißt: Verbraucherzentrale NRW e. V.,  
Düsseldorf.

#### **Voll Verzuckert.**

That Sugar Book:

Wie uns die Lebensmittelindustrie dick macht  
und für dumm verkauft

Wege aus der Zuckerfalle.

Geschrieben von Damon Gameau.

Aus dem Jahr 2015.

Der Buch-Verlag heißt:

Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Stand: November 2021 · 1. Auflage, 500 Stück





In diesem Heft stehen viele Informationen über das Thema Zucker.

### **Zum Beispiel:**

- Was ist Zucker eigentlich?
- Wo ist überall Zucker drin?
- Was sind die größten Zucker-Bomben?

Sie finden in diesem Heft auch Rezepte mit wenig Zucker.

Es gibt viele Informationen zum Thema Zucker in schwerer Sprache.

Aber es gibt nur wenig Informationen zum Thema Zucker in Leichter Sprache.

Darum ist dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben. Dann kann jeder etwas über Zucker lernen!

**Uns vom CJD Erfurt ist es wichtig,  
dass alle Menschen Informationen verstehen.**

Leichte Sprache hilft vielen Menschen dabei.

**Viel Spaß beim Lesen!**



Hier können Sie das Heft bestellen:  
[www.cjd-bilder.de](http://www.cjd-bilder.de)

