



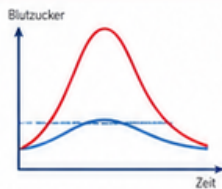
GETRÄNKE: ZUCKERGEHALT UND GESUNDE ALTERNATIVEN

Portionsgrößen im Überblick – realistische Werte für den Alltag

WENIGER GÜNSTIG – VIEL ZUCKER

Bewirkt schnelle Blutzuckeranstiege

GETRÄNK	PORTION (üblich)	ZUCKER pro Portion	ZUCKER in Würfelzucker (= 3 g)
Coca-Cola (klassisch)	250 ml	27 g	≈ 9
Fanta Orange	250 ml	26 g	≈ 9
Afri Cola	250 ml	28 g	≈ 9
Eistee Pfirsich	330 ml	21 g	≈ 7
Energy Drink (Red Bull)	250 ml	27,5 g	≈ 9
Apfelsaft (z. B. albi)	250 ml	27 g	≈ 9
Orangensaft (z. B. Granini)	200 ml	21 g	≈ 7
Spezi Original	250 ml	24,5 g	≈ 8



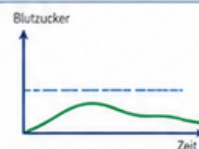
ZUCKER-PEAK & INSULIN

Zuckerreiche Getränke lassen den Blutzucker schnell ansteigen (roter Verlauf). Der Körper schüttet viel Insulin aus. Das kann Heißhunger fördern und die Fettspeicherung begünstigen.

BESSERE ALTERNATIVEN – WENIGER ZUCKER

Schonend für Blutzucker und Stoffwechsel

GETRÄNK	PORTION (üblich)	ZUCKER pro Portion	ZUCKER in Würfelzucker (= 3 g)
Wasser (stilles)	250 ml	0 g	0
Mineralwasser (mit/ohne Kohlensäure)	250 ml	0 g	0
Ungesüßter Tee (z. B. Kräuter- oder Grüntee)	250 ml	0 g	0
Kaffee (schwarz)	200 ml	0 g	0
Infused Water (z. B. Zitrone, Minze, Gurke)	250 ml	< 0,5 g	0
Cola light / zero	250 ml	0 g	0
Buttermilch	200 ml	10 g	≈ 3
Haferdrink (ungesüßt)	250 ml	3 g	≈ 1
Mandeldrink (ungesüßt)	250 ml	2,5 g	≈ 1
Ayran	250 ml	6,8 g	≈ 2



GLEICHMÄSSIGER BLUTZUCKER

Getränke mit wenig oder keinem Zucker führen nur zu einem langsamen und geringen Blutzuckeranstieg (grüner Verlauf). Das entlastet den Stoffwechsel.

PORTIONSGRÖSSEN – WIE MESSE ICH RICHTIG?

Eine Portion orientiert sich an Ihrer Hand. So haben Sie immer eine praktische Orientierung – egal wo Sie sind.

WASSER, MILCH, UNGESÜSSTE GETRÄNKE	OBST (GROß) z. B. Apfel, Orange	OBST (KLEIN) z. B. Beeren, Kirschen	GEMÜSE (ROHKOST) z. B. Tomaten, Gurke	KARTOFFELN, REIS, NUDELN (GEKOCHT)	FLEISCH, FISCH	BROT	NÜSSE, SNACKS, SÜSSIGKEITEN
1 Glas ≈ 200–250 ml	1 Hand voll ≈ 120–150 g	2 Hände voll ≈ 150–200 g	2 Hände voll ≈ 200 g	2 Hände voll ≈ 150–200 g	1 handtellergroßes Stück ≈ 100–150 g	1 Scheibe ≈ handgroß ≈ 50–60 g	1 Hand voll ≈ 20–30 g

WARUM DAS WICHTIG IST

- Weniger Zucker = stabilerer Blutzucker
- Schützt vor Heißhunger & Gewichtszunahme
- Gut für Herz, Gefäße & langfristige Gesundheit

TIPP

Wasser und ungesüßte Getränke sollten Ihre erste Wahl sein. So entlasten Sie Ihren Körper – jeden Tag.

ZUCKER IN WÜRFELZUCKER UMRECHNEN

1 Würfelzucker
≈ 3 g Zucker

HINWEIS

Der tägliche Zuckerkonsum sollte möglichst gering sein. Die WHO empfiehlt max. 25 g freie Zucker pro Tag (ca. 8 Würfelzucker).

