



# Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

“Weniger Zucker, mehr Energie” -  
Zuckerfallen erkennen und vermeiden

- Aufklärung über versteckten Zucker und Alternativen für süße Snacks

**Liebe Eltern,**

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten – auch vermeintlich gesunde Produkte wie Fruchtojoghurts, Müsliriegel oder Ketchup enthalten oft überraschend viel davon. Ein hoher Zuckerkonsum kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und langfristig zu Übergewicht führen.

## Typische Zuckerfallen im Alltag



- Frühstücksflocken: Viele enthalten mehr Zucker als ein Stück Kuchen
- Getränke: Eistee, Fruchtsaftgetränke und Kindertees sind oft stark gesüßt
- Snacks: Müsliriegel, Quetschbeutel und Kinderjoghurts sind häufig Zuckerbomben
- Herzhafte Produkte: Ketchup, Fertigsaucen und sogar Brot enthalten oft zugesetzten Zucker

## So geht's besser



- Zutatenliste checken: Zucker hat viele Namen – z. B. Glukose, Fruktose, Dextrose, Maltodextrin, ...
- Selbst machen: Naturjoghurt mit frischem Obst statt Fertigjoghurt
- Wasser trinken: Mit Bio-Zitronenspalten und Melisse geschmacklich aufpeppen

- Süßes bewusst genießen: Lieber einmal am Tag gezielt naschen als ständig nebenbei

# Rezeptidee



Fröhliches Morgenmüsli für Kinder - Zuckerarm, ballaststoffreich und voller Energie

## Zutaten (für ein Kind)

- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 EL feine Hirseflocken (alternativ Dinkelflocken)
- 100 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Haferdrink)
- 2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett oder pflanzlich)
- ½ kleiner Apfel, fein gerieben oder in Spalten
- 1 TL Sonnenblumenkerne oder gehackte Mandeln
- 1 Prise Zimt
- Optional: 1 TL Rosinen oder ½ zerdrückte Banane für natürliche Süße

## Zubereitung

- Hafer- und Hirseflocken mit Milch vermengen und 5 Minuten quellen lassen
- Apfel reiben und unterrühren
- Joghurt, Zimt und Kerne dazugeben, alles gut vermischen
- Nach Wunsch mit Rosinen oder Banane abrunden – ganz ohne zugesetzten Zucker!

Weitere Rezeptidee im Flyer der DGE: [Ballaststoffe - wertvoll für Ihre Gesundheit](#)

# Tipp



Das Müsli lässt sich wunderbar mit frischen Beeren, geraspelter Karotte oder einem Klecks Fruchtpüree variieren. Wer mag, kann es auch am Vorabend vorbereiten – dann wird's ein cremiges Overnight-Müsli.

# Weiterführende Links



- [Kohlenhydrate – Power für den Körper & Die Sache mit dem Zucker](#)

## Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Dingolfing-Landau

[www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de](http://www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de)



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat [https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium\\_node.html](https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html);

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung