



1. Selbstversuch:

Esse mit geschlossenen Augen ein Stück Zucker und beschreibe das Gefühl, welches dann entsteht.

2. Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren?

3. Mit welchen Strategien arbeitet die Lebensmittelindustrie, um zuckerreiche Lebensmittel zu verkaufen?

4. Was passiert, wenn du mehr Zucker isst/trinkst als du bei der Bewegung und beim Denken verbrennst?

⇒ WECHSEL

5. Lese die Zutatenliste der Red Bull-Dose: Wovon hat es im Red Bull ausser Wasser am meisten drin?

- a. Kohlensäure
- b. Wasser
- c. Saccharose (Haushaltszucker)
- d. Koffein

6. Lese die Zutatenliste der Red Bull-Dose: Wie viele Würfelzucker sind in 250 ml Red Bull (1 kleine Dose) enthalten? (1 Würfelzucker = 4 g)

- a. 2,5 Würfelzucker
- b. 5,5 Würfelzucker
- c. 7 Würfelzucker
- d. 9 Würfelzucker

7. Schätzfrage: Wie viel Zucker sollten wir täglich *höchstens* zu uns nehmen? (1 Würfelzucker = 4 g)

- a. 10 g = 3 Würfelzucker
- b. 25 g = 6 Würfelzucker
- c. 50 g = 13 Würfelzucker
- d. 80 g = 20 Würfelzucker





⇒ WECHSEL

8. Wie viele Würfelzucker isst du mit einer Portion (50 g) Kellogg`s Smacks® im Vergleich zu einer Portion (50 g) Haferflocken? (1 Würfelzucker = 4 g)

9. Wie kannst du dir ein leckeres Frühstücksmüesli mit wenig bzw. ohne Zucker zubereiten?

⇒ WECHSEL

10. Lese die Zutatenliste der Cola-Flasche: Wie viele Würfelzucker sind in einer 5-dl- Flasche Cola enthalten?

- a. 2 Würfelzucker
- b. 5 Würfelzucker
- c. 9 Würfelzucker
- d. 13 Würfelzucker

11. Worin liegt der Unterschied zwischen Cola Light, Cola Zero und Coke Life?

12. Was ist Aspartam?

- a. Koffein
- b. Zuckerart
- c. Künstlicher Süsstoff
- d. Säuerungsmittel

13. Schätzfrage: Welchen pH-Wert hat Cola und warum könnte das relevant sein?





Lösungen

1. **Esse mit geschlossenen Augen ein Stück Zucker und beschreibe das Gefühl, welches dann entsteht:**

Wohlbefinden, Sicherheit, Freude, Entspannung, Selbstbewusstsein etc.

2. **Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren?**

- Aktivierung des Belohnungssystems im Gehirn => Dopamin = Signalstoff, welcher für Aufmerksamkeit sorgt und ein gutes Gefühl bis zum glücklichen Rausch verschafft.
- Hohe Mengen an Zucker können Suchtverhalten auslösen, so wie Drogen, Nikotin und Alkohol, etc.
- Zucker kann Gehirnstrukturen entsprechend verändern und bei vorhandener Zuckersucht auch Entzugerscheinungen hervorrufen.

3. **Mit welchen Strategien arbeitet die Lebensmittelindustrie, um zuckerreiche Lebensmittel zu verkaufen?**

- Verpackungen sind bunt und ansprechend oder auffällig gestaltet (Kaufentscheid ist zu 70 % von der Verpackung abhängig).
- Süßigkeiten sind in der Wartezone an der Kasse platziert.
- Angebote meist auf Augenhöhe von Kindern.
- Werbefilme, in welchen der Konsum des Lebensmittels mit Spass und einem coolen Lifestyle gleichgesetzt wird (Wir werden täglich mit ca. 37 Werbespots konfrontiert, bewusst und unbewusst).
- Süsse Speisen sind zu jeder Tageszeit und überall erhältlich, z.B. Selecta-Automaten und Kiosk etc.

4. **Was passiert, wenn du mehr Zucker isst/trinkst als du bei der Bewegung und beim Denken verbrennst?**

Wenn die Zuckerspeicher in der Leber und in der Muskulatur gefüllt sind, wird Zucker in Fett umgewandelt, um so in Depots gespeichert zu werden. In Hungerzeiten können wir darauf zurückgreifen. Bei fehlender Bewegung wachsen die Fettdepots jedoch weiter an.

5. **Lese die Zutatenliste der Red Bull-Dose: Wovon hat es im Red Bull ausser Wasser am meisten?**

- a. Kohlensäure
- b. Wasser
- c. Saccharose (Haushaltszucker)**
- d. Koffein

6. **Lese die Zutatenliste der Red Bull-Dose: Wie viele Würfelzucker sind in 250 ml Red Bull (kleine Dose) enthalten? (1 Würfelzucker = 4 g)**

- a. 11 Gramm (2,5 Würfelzucker)
- b. 22 Gramm (5,5 Würfelzucker)
- c. 28 Gramm (7 Würfelzucker)**
- d. 36 Gramm (9 Würfelzucker)

7. **Schätzfrage: Wie viel Zucker sollten wir täglich höchstens zu uns nehmen?**

- (1 Würfelzucker = 4 g)
- a. 10 g = 3 Würfelzucker
 - b. 25 g = 6 Würfelzucker**
 - c. 50 g = 13 Würfelzucker
 - d. 80 g = 20 Würfelzucker





8. **Wie viele Würfelzucker isst du mit einer Portion (50 g) Kellogg`s Smacks® im Vergleich zu einer Portion (50 g) Haferflocken?** (1 Würfelzucker = 4 g)

eine Portion Smacks: 5 Würfelzucker
eine Portion Hafer-Flocken: 1 Würfelzucker (Getreide)

9. **Wie kannst du dir ein leckeres Frühstücksmüesli mit wenig bzw. ohne Zucker zubereiten?**

- 50 g Haferflocken
- 1 Becher Naturejoghurt oder pflanzliches Joghurt und 1 Schuss (pflanzliche) Milch
- 1 geraffelter Apfel oder frische Beeren
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Prise Zimt

10. **Lese die Zutatenliste der Cola-Flasche: Wie viele Würfelzucker sind in einer 5-dl-Flasche Cola enthalten?**

- a. 2 Würfelzucker
- b. 5 Würfelzucker
- c. 9 Würfelzucker
- d. **13 Würfelzucker**

11. **Worin liegt der Unterschied zwischen Cola Light, Cola Zero und Coke Life?**

Im Zucker- und Kaloriengehalt

12. **Was ist Aspartam?**

- a. Koffein
- b. Zuckerart
- c. **künstlicher Süsstoff**
- d. Säuerungsmittel

13. **Schätzfrage: Welchen pH-Wert hat Cola und warum könnte das relevant sein?**

Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine Flüssigkeit ist, wobei der Wert 7 neutral ist – alles unter 7 ist sauer, alles über 7 ist basisch (Lauge).

Cola hat einen pH-Wert von 3. Das entspricht dem gleichen Wert wie Essig. Unser Magen hat einen pH-Wert von 1-3 – je nachdem ob und was wir essen. Die Säure zersetzt Eiweiss und kann z. B. Die Zähne im Mund angreifen. Das heisst, die Säure von Cola greift den Schutzfilm der Zähne an und der enthaltene Zucker nährt Bakterien, welche für Karies verantwortlich sind.

Fazit: Cola ist ein Genussmittel, welches aus diversen Gründen nicht täglich konsumiert werden sollte.

