

Veronika Pichl

SNACKS ZUCKERFREI *für Kinder*

Von süß bis herzhaft: Riegel,

Energiekugeln, Gemüsewaffeln,

Muffins und mehr

riva

LIEBLINGSGERICHTE UND SNACKS OHNE ZUCKER

Alle Kinder lieben Süßes – das ist kein Geheimnis und darüber hinaus auch wenig verwunderlich: Selbst dann, wenn Eltern versuchen, ihren Nachwuchs nicht an den Geschmack von Schokolade und süßen Getränken zu gewöhnen, ist die Lust auf Süßes in jedem Menschen bereits angelegt. Das liegt daran, dass auch Muttermilch einen süßen Geschmack hat. Süß ist damit das erste Aroma, das wir kennenlernen.

Dass Kinder – und auch Erwachsene – Süßes lieben, ist daher ganz normal. Zu bedenken ist allerdings: Muttermilch schmeckt leicht und auf natürliche Weise süßlich – ganz anders als Schokolade, süße Aufstriche oder Eiscreme. Gelingt es, uns selbst und unsere Kinder

(wieder) an natürliche Süße zu gewöhnen, reicht diese aus, um die Lust auf Süßes ganz einfach etwa mit süßem Obst oder Gemüse zu stillen. So wird es möglich, den Konsum von Industriezucker und anderen weniger gesunden Süßungsmitteln ganz ohne Verzicht zu reduzieren.

Warum es sinnvoll ist, den Konsum von Industriezucker und ähnlichen Süßungsmitteln einzuschränken, welche gesundheitlichen Vorteile sich daraus ergeben und warum dennoch niemand auf leckere süße Snacks verzichten muss, zeigt dieses Buch.

Industriezucker als



Energiespender?

Ohne Glukose – einen Zuckerbaustein – können weder große noch kleine Menschen überleben. Glukose dient dem menschlichen Körper als Energiequelle und wird benötigt, um unseren Organismus lebendig und funktionsfähig zu erhalten. Dementsprechend sind Kinder – genauso wie Erwachsene – in gewisser Weise auf Zucker angewiesen.

Wichtig zu wissen ist allerdings: Zucker ist nicht gleich Zucker. Damit unserem Körper

ausreichend Energie zur Verfügung steht, ist er nicht auf die Zufuhr von Lebensmitteln angewiesen, die besonders süß schmecken und Industriezucker enthalten. Das hat folgenden Grund:

Hinter Glukose und dem Zucker, den unser Körper täglich braucht, verstecken sich Kohlenhydrate. Gemeinsam mit Fetten und Eiweißen gehören Kohlenhydrate zu den Makronährstoffen und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings treten Kohlenhydrate (und damit Zucker) in verschiedenen Formen auf: Sie können als Einfach-, Zweifachzucker oder Mehrfachzucker in unseren Nahrungsmitteln vorkommen.

Einfachzucker können direkt verdaut und besonders schnell in verfügbare Energie umgewandelt werden. Zweifachzucker hingegen müssen während des Verdauungsvorgangs zerlegt werden. Ähnliches gilt auch für Mehrfachzucker. Allerdings ist der Verdauungsprozess hier noch aufwendiger, und es dauert länger, bis dem Körper Glukose als Energiequelle zur Verfügung steht. Prinzipiell können aber alle drei Kohlenhydratarten problemlos in Glukose umgewandelt und als Energielieferanten verwendet werden.

Das bedeutet: Auf Industrie- beziehungsweise weißen Haushaltszucker als Energiequelle ist der menschliche Körper nicht angewiesen – das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene. Vielmehr sind kohlenhydratreiche Lebensmittel als »Zuckerquellen« vollkommen ausreichend. Als Energie- und



Zuckerlieferanten kommen daher insbesondere Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse oder Milchprodukte infrage – auch diese Lebensmittel enthalten nämlich Kohlenhydrate und somit Zucker.

Im Alltag und gerade für Kinder als Energiequelle besonders empfehlenswert sind dabei Mehrfachzucker. Sie geben ihre Energie während des Verdauungsprozesses erst nach und nach frei – auf diese Weise sorgen sie dafür, dass der Körper gleichmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg mit Energie versorgt bleibt. So halten sie zum einen besonders lange satt und sorgen dafür, dass Kindern über längere Zeit genügend Energie zur Verfügung steht, um sich etwa in der Schule konzentrieren zu können.

Greifen wird hingegen zu Lebensmitteln, die Einfachzucker enthalten (zum Beispiel

Schokolade oder andere Süßigkeiten), liefern auch diese Lebensmittel Energie. Sie ist sofort verfügbar und lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Genauso schnell wie die Energie gekommen ist, ist sie allerdings auch wieder verbraucht: Der Blutzuckerspiegel sinkt rasch wieder ab, und es kommt erneut Hunger oder Lust auf Süßes auf. Das hat zum einen zur Folge, dass Kinder nach dem Genuss von Einfachzucker oft quengelig werden und nach mehr Süßem verlangen. Zum anderen sorgt die sofort verfügbare Energie aber auch dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit schneller wieder nachlässt.

Warum wir Industriezucker meiden sollten

Zucker (in Form von Einfach- und Zweifachzucker) ist nicht lebensnotwendig. Ausreichend ist es vielmehr, Zucker in Form von Lebensmitteln, die natürlicherweise komplexe Kohlenhydrate enthalten, zu sich zu nehmen. Aber mehr noch: Insbesondere für Kinder ist es sinnvoll, Lebensmittel, die Industrie- beziehungsweise Haushaltszucker enthalten, sogar gezielt zu meiden!

Grund hierfür ist der Umstand, dass eine sehr hohe und regelmäßige Zuckerzufuhr das Risiko, an verschiedenen Krankheiten zu



leiden, drastisch erhöht. Zu den häufigsten Erkrankungen im Zusammenhang mit einem hohen Zuckerkonsum gehört gerade unter Kindern die Entstehung von Karies. Darüber hinaus kann er aber auch Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes begünstigen oder eine regelrechte »Zuckersucht« auslösen.

Zucker und Übergewicht

Wird einem Lebensmittel künstlich Zucker zugesetzt, wird es nicht nur süßer. Vielmehr erhöht Zucker auch den Kaloriengehalt des Lebensmittels – der Nährstoffgehalt hingegen bleibt gleich. Das bedeutet: Außer einem süßen Geschmack und zusätzlichen Kalorien liefert der zugesetzte Industriezucker nichts, was für den Körper wert- oder sinnvoll wäre.

Im Gegenteil: Durch den zugesetzten Zucker steigt die Energiezufuhr insgesamt an. Überschüssige Energie wird dann in Form von Fett durch den Körper eingelagert – nicht selten hat das bereits bei Kindern Übergewicht und im weiteren Lebensverlauf verschiedene, mit dem Übergewicht verbundene Krankheiten (zum Beispiel Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden) zur Folge.

Zucker weckt das Verlangen nach mehr

Ein hoher Zuckerkonsum führt oft dazu, dass Kinder und Erwachsene mehr Kalorien zu sich nehmen als sie über den Tag hinweg verbrennen – längerfristig kann so Übergewicht entstehen. Allerdings werden große wie kleine Kinder nicht gleich dick, weil sie sich gelegentlich ein Stück Schokolade gönnen. Vielmehr kommen Gewichtsprobleme durch ständigen und anhaltend zu hohen Zuckerkonsum und die damit verbundene, zu hohe Energiezufuhr zustande.

Schuld an einer ständigen und stets zu hohen Zucker- und Kalorienzufuhr ist die »Zuckerspirale«. Das bedeutet: Essen wir gezuckerte Lebensmittel, steigt der Blutzuckerspiegel rasant an. Anschließend sinkt er



schnell wieder ab. Das Absinken des Blutzuckerspiegels hat zur Folge, dass wir wieder hungrig werden – und Lust auf mehr Zucker bekommen.

Zucker macht also Lust auf noch mehr Zucker – bereits für Erwachsene ist es daher oft schwer, der Lust auf Süßes nicht nachzugeben. Es liegt auf der Hand, dass Kinder, die diese Zusammenhänge nicht verstehen können, bei Heißhunger auf Süßes noch extremer reagieren und noch schneller in der »Zuckersucht« gefangen sind.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen, dass aktive Kinder nur maximal 10 Prozent der täglich aufgenommenen Energie aus Zucker beziehen sollten. Kinder im Alter von bis zu 12 Monaten sollten gar keine Lebensmittel mit zugesetztem Zucker bekommen.

Im Fall eines 7-jährigen Kindes würde diese maximal empfohlene Zuckermenge etwa 6 Teelöffeln täglich entsprechen. Erreicht wäre die maximale Zuckermenge allerdings bereits mit einem großen Glas Apfelsaft und einem gesüßten Joghurt.

Bereits an diesem Beispiel zeigt sich, dass viele Kinder deutlich mehr als die empfohlene Zuckermenge pro Tag aufnehmen. Zwar führt das nicht in jedem Fall zu Übergewicht – setzt aber die Süßschwelle schon in jungen Jahren deutlich herauf. Das bedeutet: Kinder gewöhnen sich früh an den süßen Geschmack der Lebensmittel mit zugesetztem Zucker und verlangen dementsprechend nach immer höheren »Zuckerdosens«.

Eignen sich »zuckerreduzierte«

Lebensmittel, für eine gesündere Kinderernährung?

Für eine gesunde Kinderernährung, die gleichmäßige und lang anhaltende Energie liefert, ist es wichtig, auf Lebensmittel zu setzen, die Mehrfachzucker enthalten. Lebensmittel, die Einfachzucker in Form von Industriezucker enthalten, liefern hingegen schnell verfügbare Energie – diese »verpufft« aber auch besonders schnell wieder und macht uns so schnell wieder hungrig. Im Rahmen einer

sinnvollen, ausgewogenen Ernährung sind daher Lebensmittel, die natürliche Kohlenhydrate statt Industriezucker enthalten, besonders wertvoll.

Allerdings gibt es mittlerweile viele Lebensmittel, die damit beworben werden, dass sie »ohne Zuckerzusatz«, »zuckerfrei« oder »weniger süß« sind. Üblicherweise sind das



solche Lebensmittel, in denen klassischerweise aber viel Industriezucker steckt. Vor allem Eltern sind oft froh, eine zuckerreduzierte Variante klassischer Zuckerbomben zu finden. In ihrer Vorstellung können sie ihren Kindern durch die zuckerreduzierten Lebensmittel nämlich etwas Süßes ganz ohne schlechtes Gewissen gönnen. Die Realität sieht allerdings ganz anders aus – schließlich verbirgt sich hinter Begriffen wie »zuckerreduziert« oft etwas anderes als gedacht:

- »Zuckerarm« dürfen Lebensmittel genannt werden, die höchstens 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm beziehungsweise 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter enthalten.
- »Zuckerreduziert« sind Lebensmittel, die bei gleicher oder niedrigerer Kalorienmenge zumindest 30 Prozent weniger Zucker als Vorgängerprodukte mitbringen.
- »Ohne Zuckerzusatz« sind Produkte, denen keine Einfach- oder Zweifachzucker

nachträglich zugesetzt worden sind.

Allerdings können die Produkte Mehrfachzucker, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe enthalten.

- »Zuckerfrei« bedeutet, dass ein Lebensmittel pro 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter höchstens 0,5 Gramm Zucker enthält – das entspricht etwa einem Teelöffel Zucker pro Liter.
- Die Beschreibung »weniger süß« ist gesetzlich nicht geregelt. Wann genau ein Produkt »weniger süß« ist, darf der Hersteller daher selbst entscheiden. Die Produkte können daher durchaus viel Zucker enthalten.

Das bedeutet: Auch Produkte, die als »zuckerfrei« oder »weniger süß« beworben werden, enthalten dennoch Haushaltszucker. Anders kann das bei Produkten aussehen, die als »mit Trauben- oder Fruchtzucker gesüßt« beworben werden. Doch sind diese Lebensmittel auch automatisch gesünder?

Lebensmittel, die mit Traubenzucker gesüßt werden, wird reine Glukose zugesetzt. Allerdings hat reine Glukose eine niedrigere Süßkraft als Haushaltszucker. Das bedeutet, dass oft eine größere Menge Traubenzucker benötigt wird, um eine ausreichende Süße zu erreichen. Mit Traubenzucker gesüßte Lebensmittel sind daher oft besonders kalorienreich.

Fruchtzucker (Fruktose) ist mittlerweile sogar als vermeintlich gesundes Süßungsmittel als Pulver erhältlich, liefert aber auch nicht weniger Kalorien als Haushaltszucker. Genauso wie Traubenzucker ist aber auch Fruchtzucker in Pulverform nicht gesünder als gewöhnlicher Haushaltszucker. Im Gegenteil: In beiden Fällen handelt es sich um schnell verfügbare Einfachzucker. Fruchtzucker-Pulver kann darüber hinaus bei empfindlichen Menschen sogar Verdauungsbeschwerden auslösen.

Auch Obst enthält Fruktose. Allerdings macht beim Verzehr von Obst das »Drumherum« den Unterschied. Konsumieren wir Fruchtzu-

cker nicht isoliert als Pulver, sondern in Form von Apfel, Kirsche, Banane und Co., bringen diese wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe mit sich. Durch diese Zusammensetzung wird der Zucker aus Obst langsamer vom Körper aufgenommen als reiner Einfachzucker. Ebenso enthält Obst keine hochkonzentrierte Süße, wie man sie meist in hochverarbeitenden Lebensmitteln vorfindet, oft auch noch kombiniert mit ungesunden Fetten, Auszugsmehlen und Zusatzstoffen. Genau aus diesem Grund ist es ratsam, Snacks für die Familie selbst zuzubereiten. So hat man die Inhaltsstoffe am besten im Blick und kann dauerhaft den Zuckerkonsum reduzieren.

**Zucker versteckt
sich auch dort,
wo wir ihn nicht
erwarten**

Wer auf eine gesunde und zuckerreduzierte Kinderernährung achten möchte, kann sich nicht auf Werbeversprechen wie »weniger süß« oder Ähnliches verlassen. Außerdem reicht es nicht aus, lediglich Lebensmittel und Getränke, die süß schmecken, vom Speiseplan zu streichen. Das

hängt damit zusammen, dass sich Zucker auch in vielen Lebensmitteln versteckt, die gar nicht süß schmecken.

Um den alltäglichen Zuckerkonsum effektiv zu reduzieren, kommen Eltern daher nicht umhin, die Zutatenlisten verwendeter Lebensmittel genau zu lesen. Schließlich versteckt sich auch in vielen herzhaften Fertigl Lebens-

mitteln – vom Aufschnitt bis zur Gemüsebrühe – zugesetzter Industriezucker.

Dabei besonders tückisch: Zucker ist nicht immer als »Zucker« in der Zutatenliste eines Lebensmittels aufgeführt. Oft versteckt er sich auch hinter anderen Begriffen. Insgesamt kennt die Lebensmittelindustrie nämlich rund 70 verschiedene Begriffe, die allesamt nichts

anderes als »Zucker« bedeuten. Um Zucker in Lebensmitteln zu enttarnen, hilft jedoch folgender Tipp:

Zutaten, deren Name auf »-sirup« oder »-ose« endet, sind Zucker. Das ist etwa bei Maltose, Laktose, Fruktose oder bei Fruktose- und Zuckerrübensirup der Fall. Außerdem können auch die Begriffe Malzextrakt oder Molkenpulver auf zugesetzten Zucker hinweisen.

Auf happyfitfood.de/zuckerfreikids finden Sie im Bonusbereich eine Übersicht von mehr als 50 Zuckerbegriffen.

Die Lust auf Süßes mit Zuckeralternativen auf gesunde Weise stillen?

Zugesetzter Industriezucker macht unruhig, quengelig und ist zudem schlecht für die Gesundheit. Viele Eltern setzen darum darauf, Haushaltszucker durch Zuckeralternativen wie Kokosblütenzucker, Honig oder Ahornsirup zu ersetzen. Doch sind diese Süßungsmittel wirklich immer eine sinnvolle Alternative?

Natürliche Zuckeralternativen wie Honig oder Kokosblütenzucker sind etwas gesünder als herkömmlicher Haushaltszucker. Während Haushaltszucker nämlich lediglich leere Kalorien liefert, bringen Ahornsirup, Honig und Co. zumindest einige für den Körper wertvolle Mineralstoffe mit. Zu bedenken ist allerdings: Auch natürliche Zuckeralternativen sind sehr kalorienreich und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Auch sie bringen daher die klassischen »Zuckernachteile« mit sich.

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe wie Erythrit oder Xylit sind hingegen weitestgehend kalorienfrei und lassen den Blutzuckerspiegel nicht oder nur wenig ansteigen. Außerdem verursachen sie keine Karies. Weder auf Zähne noch auf das Gewicht haben sie daher negative Primärauswirkungen. Zu bedenken ist allerdings, dass diese Süßungsmittel nur in Maßen genossen werden sollten. Zum einen können sie bei empfindlichen Menschen leicht Verdauungsbeschwerden hervorrufen. Zum anderen wird einigen Süßstoffen nachgesagt, dass sie den Appetit insgesamt anregen würden.

Zudem sollten Eltern selbst dann, wenn Zuckeraustauschstoffe von Kindern gut vertragen werden und keine Appetitsteigerung hervorrufen, Folgendes bedenken: Die Süßpräferenz, die vielen Menschen auch noch im Erwachsenenalter zu schaffen macht und

SNACKS ZUCKERFREI FÜR KINDER

leicht zu Übergewicht und gesundheitlichen Problemen führen kann, wird bereits im Kindesalter »antrainiert«. Wer bereits als Kind besonders süß isst und trinkt, möchte daran auch im Erwachsenenalter meist festhalten. Sinnvoller als der Austausch von Haushaltszucker gegen andere Süßungsmittel ist es daher, Kindern keine zu ausgeprägte Süßpräferenz anzutrainieren, sondern auf ein natürliches »Süßerlebnis« zu setzen. So fällt es Kindern leichter, mit weniger Süße zufrieden zu sein und ganz von allein auch im späteren Leben keine zu großen Zuckermengen zu sich zu nehmen.

Für ein natürlicheres Süßerlebnis setze ich in den Rezepten darum auf Zutaten wie Apfelmark, Trockenfrüchte, Dattelsüße oder auf süßes Obst und Gemüse. Diese dezentere Süße macht Cookies, Nicecream oder Muffins zu echten Leckereien – hilft aber gleichzeitig dabei, den Zuckerkonsum sowie das Zucker verlangen ganz leicht zu reduzieren und zuckerbewusster zu leben. Die herzhaften Ideen zeigen Alternativen auf, um den kleinen Hunger der Kids auch mal ohne den klassischen süßen Snack zu stillen und so insgesamt zuckerbewusster zu leben.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim zuckerfreien Snacken!



vegetarisch



vegan



glutenfrei





SÜSSE SNACKS

Mangopudding



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

300 g reife Mango
2 TL Agar-Agar
100 ml Apfelsaft, Saft nach
Belieben oder Wasser

1. Mango schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden, dann fein pürieren.
2. Agar-Agar in ca. 100 ml kalte Flüssigkeit (Apfelsaft) einrühren. Mangopüree in einen Topf geben und unter Rühren das Agar-Agar-Gemisch esslöffelweise dazugeben. Mindestens 2 Min. leicht köcheln lassen.
3. In 2 Dessertschälchen füllen oder beliebig portionieren. Für mindestens 4 Std. kalt stellen. Der Pudding wird erst beim Abkühlen fest.

Tipp: Nach Belieben mit anderen Früchten toppen: z. B. Erdbeeren, Kiwi, restliche Mangostücke oder 2–3 EL griechischen Joghurt pro Schälchen auf den abgekühlten, festen Pudding geben. Man kann auch gemahlene Gelatine anstatt Agar-Agar verwenden. Dazu den Saft bei kleiner Hitze erwärmen (Gelatine darf nicht kochen, sonst verliert sie ihre Gelierfähigkeit) und die Gelatine einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Dann von der Herdplatte nehmen und abschäumen.



Schokomousse



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 reife Banane
(ca. 120 g)
- 1 kleine reife Avocado
(ca. 130 g)
- 2 EL Backkakaopulver,
stark entölt
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Pflanzendrink oder
Milch

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. Danach in 2 Schälchen füllen oder beliebig portionieren und genießen.

Tipp: Für etwas mehr Süße kann man 1 kleine Soft-Dattel oder 1 TL Dattel- oder Aprikosensüße (S. 90) mitpürieren. Anstatt der Banane kann man 3 Datteln verwenden und noch ca. 100 g griechischen Joghurt oder Skyr hinzufügen.
