

Download – Infoblatt Nr. 5

Nährwerttabellen und Zutatenlisten

Nährwerttabellen auf Getränkeverpackungen informieren über die enthaltene Menge bestimmter Inhaltsstoffe pro 100 ml. Bei Getränken ist vor allem der Zuckergehalt interessant.

Faustregel: Getränke sollten maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml enthalten!

Achtung!

Vielen Getränken, die einen geringen Zuckergehalt haben, werden häufig chemisch hergestellte Süßstoffe wie z.B. Aspartam, Cyclamat, Acesulfam K und Saccharin zugesetzt. Kontrolliere deshalb auf der Zutatenliste, ob Süßstoffe enthalten sind.

Welches der drei Getränke ist der bessere Durstlöcher?

Getränk Nr. 1	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	43 kcal
Eiweiß	< 0,1g
Kohlenhydrate	10,5g
davon Zucker	10,5g
Fett	< 0,01g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Ballaststoffe	< 0,01g

Ohne Süßstoffe

Getränk Nr. 2	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	2 kcal
Eiweiß	< 0,1g
Kohlenhydrate	0,5g
davon Zucker	0,5g
Fett	< 0,01g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Ballaststoffe	< 0,01g

Mit Cyclamat und Saccharin

Getränk Nr. 3	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	23 kcal
Eweiß	< 0,1g
Kohlenhydrate	5,6g
davon Zucker	5,5g
Fett	< 0,01g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Ballaststoffe	< 0,1g

Ohne Süßstoffe