

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN & ZUCKER TIPPS FÜR EINEN BEWUSSTEN UMGANG IM ALLTAG

Selin Lo Re

BSc Ernährung und Diätetik, CAS Ernährungspsychologie
Ernährungsberater SVDE, diabetesostschweiz



INHALTE

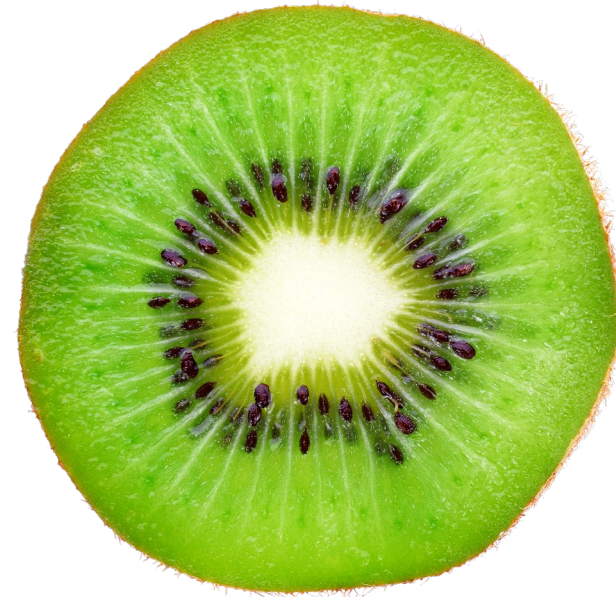
- 
- 
- 
- MAYbe Less Sugar – was bedeutet das?
 - Was ist Zucker – und wo steckt er drin?
 - Warum greifen wir zu Zucker
 - Zucker im Alltag reduzieren
 - Achtsamkeit und Bewusstes Essen

MAYBE
LESS SUGAR
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI

MAYBE LESS SUGAR - WAS BEDEUTET DAS?

MAYbe Less Sugar ist eine Aktion, die in der Schweiz im Mai stattfindet.

Sie lädt dazu ein, sich über Zuckerzusatz zu informieren, wo und wie viel Zucker wir konsumieren, warum und wie wir ihn reduzieren können.



WARUM: MAYBE LESS SUGAR



- Eigens Essverhalten besser kennen lernen
- Versteckten Zucker erkennen
- Zuckerkonsum reduzieren

WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?

Einfachzucker (MONOSACCHARIDE):

-  GLUCOSE
-  FRUCTOSE
-  GALACTOSE

Zweifachzucker (DISACCHARIDE):

-  SACCHAROSE = Glucose + Fructose
-  LACTOSE = Glucose + Galactose
-  MALTOSE = Glucose + Glucose

Nicht jeder Zucker ist gleich süß!

Süßkraft:

Glukose	0.5 - 0.7
Fruktose	1.5 - 1.75
Galaktose	0.4 - 0.7
Saccharose	1.0
Laktose	0.2
Maltose	0.3 - 0.6

AKTUELLER ZUCKERKONSUM IN DER SCHWEIZ

Zuckerkonsum in der Schweiz: ca. 110 g/Tag

WHO-Empfehlung: max. 50 g/Tag

Ideal: weniger als 25 g/Tag



menuCH

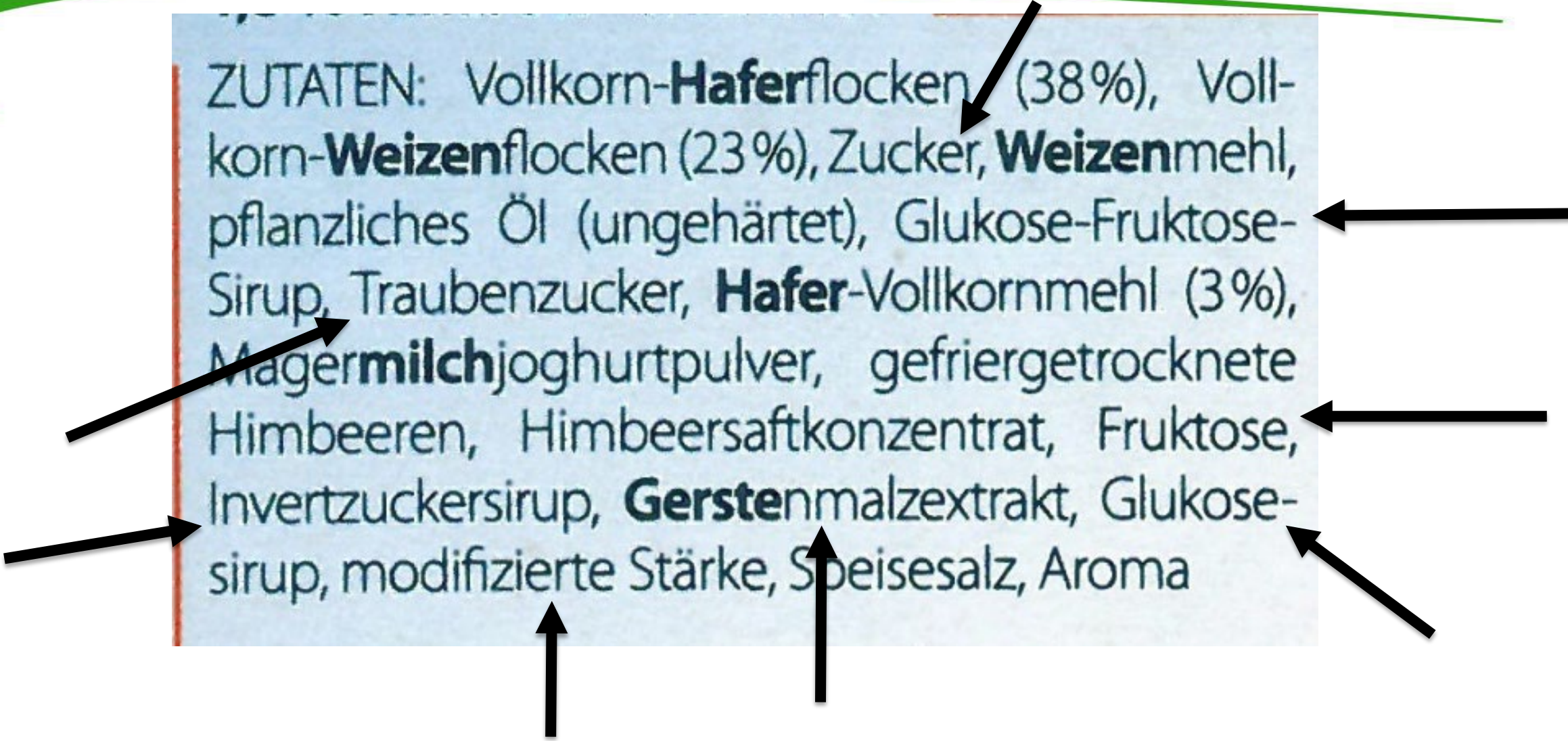
WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?

ZUTATEN: Vollkorn-**Hafer**flocken (38%), Vollkorn-**Weizen**flocken (23%), Zucker, **Weizen**mehl, pflanzliches Öl (ungehärtet), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, **Hafer**-Vollkornmehl (3%), Mager**milch**joghurtpulver, gefriergetrocknete Himbeeren, Himbeersaftkonzentrat, Fruktose, Invertzuckersirup, **Gerste**malzextrakt, Glukose-sirup, modifizierte Stärke, Speisesalz, Aroma

WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



ZUTATEN: Vollkorn-**Hafer**flocken (38%), Vollkorn-**Weizen**flocken (23%), Zucker, **Weizen**mehl, pflanzliches Öl (ungehärtet), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, **Hafer**-Vollkornmehl (3%), Mager**milch**joghurtpulver, gefriergetrocknete Himbeeren, Himbeersaftkonzentrat, Fruktose, Invertzuckersirup, **Gersten**malzextrakt, Glukose-sirup, modifizierte Stärke, Speisesalz, Aroma



MAYBE LESS SUGAR - POLITIK



Mit der Erklärung von Mailand verpflichten sich Schweizer Lebensmittel- und Getränkehersteller sowie Detailhändler, den Zucker in ihren Produkten freiwillig zu senken. Derzeit beschreiten 21 Schweizer Firmen diesen Weg. Sie haben Zucker-Reduktionsziele für fünf Lebensmittelgruppen vereinbart.

**MAYBE
LESS
SUGAR**
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



UND WAS KANN ICH SELBST TUN?

**MAYBE
LESS SUGAR**

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI

WARUM GREIFEN WIR ZU ZUCKER



Zucker als schnellen Energielieferanten



Zucker als Belohnung



Zucker als Geschmacksverstärker

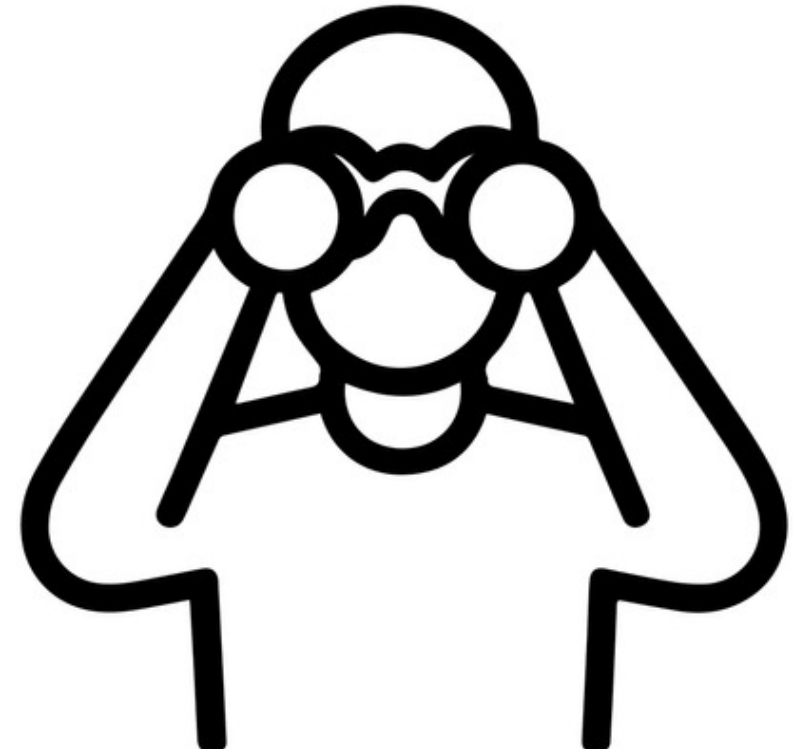


Evolutionäre Programmierung

WARUM GREIFEN WIR ZU ZUCKER

Ein Chance sich selbst besser kennen zu lernen!

Beobachten sie sich selbst:
Zu welcher Tageszeit, unter
welchen Umständen, an welchen
Orten, in welcher Gesellschaft
essen Sie zugesetzten Zucker?



TAGESPLAN

Welche Gewohnheiten stecken dahinter?



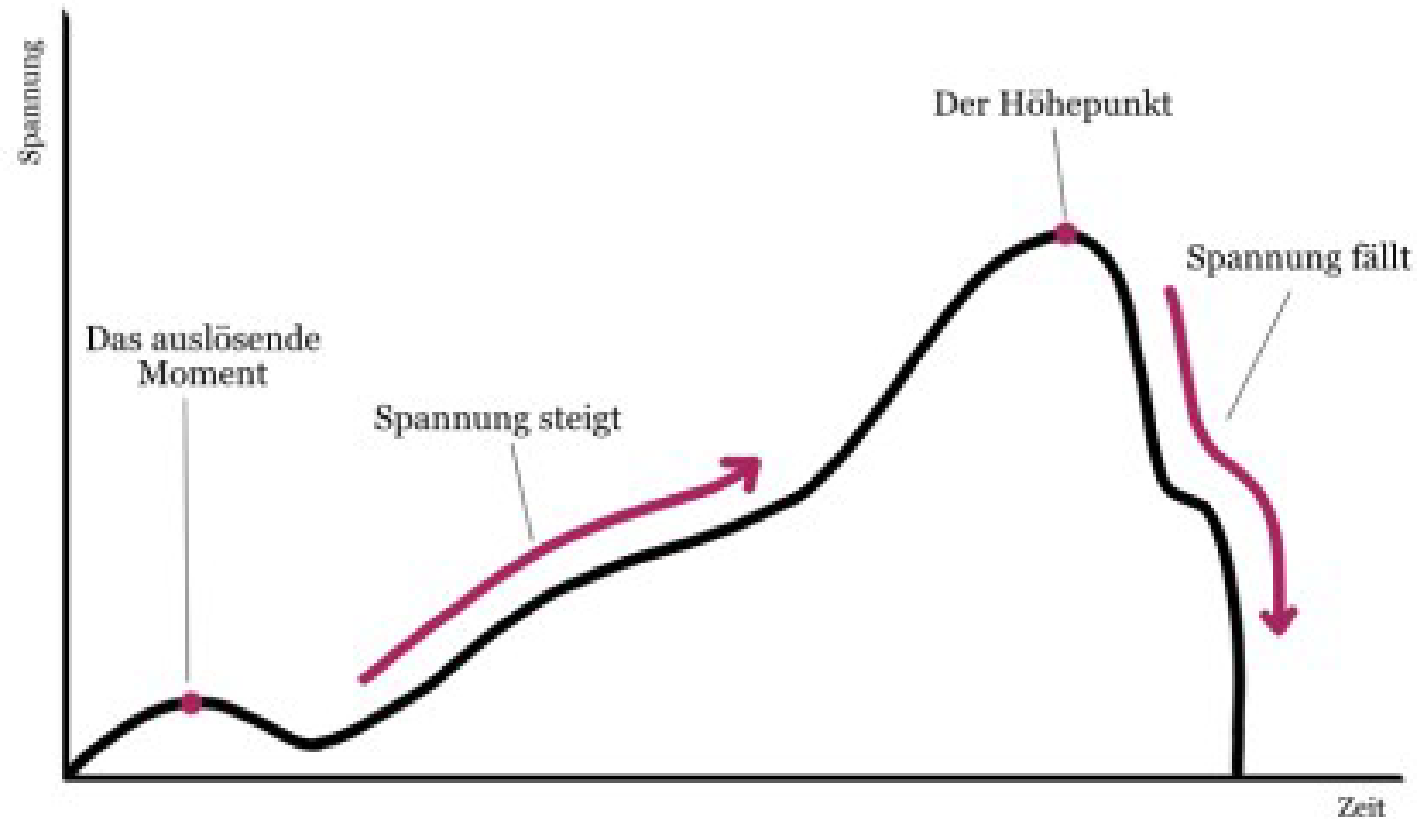
- Das Popcorn im Kino
- Die Chips vor dem TV
- Das Süssgetränk zum Abendessen
- Ein Dessert am Mittag
- Die Nascherei am Nachmittag
- usw.

WARUM GREIFEN WIR ZU ZUCKER

- Zuckerkonsum bzw. Essen ist teilweise eine Möglichkeit Spannung abzubauen.
- Was könnte mir auch helfen mit Anspannung umzugehen?

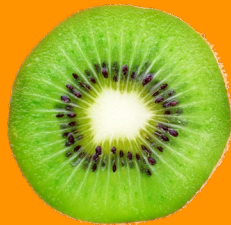


SELBSTFÜRSORGE STATT VERZICHT



SELBSTFÜRSORGE STATT VERZICHT

- Sieh dir aufmerksam Fotos mit schönen Erinnerungen an
- Vollbad / Fussbad
- Musik hören (nicht aggressive / traurig)
- In die Natur gehen
- Spaziergang
- Singen
- Meditieren
- Rieche an Ätherischen Ölen
- belohne dich selbst
- Kleiner Ausflug unternehmen
- Puzzle machen
- Telefonieren mit Freunden / Familie
- Hörspiel hören / lesen



- Spiele spielen
- Etwas malen/ zeichnen
- Basteln
- Knobelbücher: Kreuzworträtsel, Sudoku
- Sport
- Verbringe einen Abend mit guten Freunden
- Räume deine Wohnung auf oder gestalte diese neu
- Mach dich hübsch, schminke dich, frisiere dir die Haare
- Fotografiere etwas Interessantes
- Lasse dich massieren
- Tanzen
- Tagebuch schreiben
- Gefühlsprotokoll schreiben



ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTES ESSEN



Achtsamkeit



Sich Zeit nehmen



Geniessen mit allen Sinnen



Essensumgebung und Stress

WARUM GREIFEN WIR ZU ZUCKER

Wie war die Hauptmahlzeit zusammengesetzt?
Wie sieht mein Mahlzeitenrhythmus aus?



<https://www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/offizielle-empfehlungen/rezepte/>

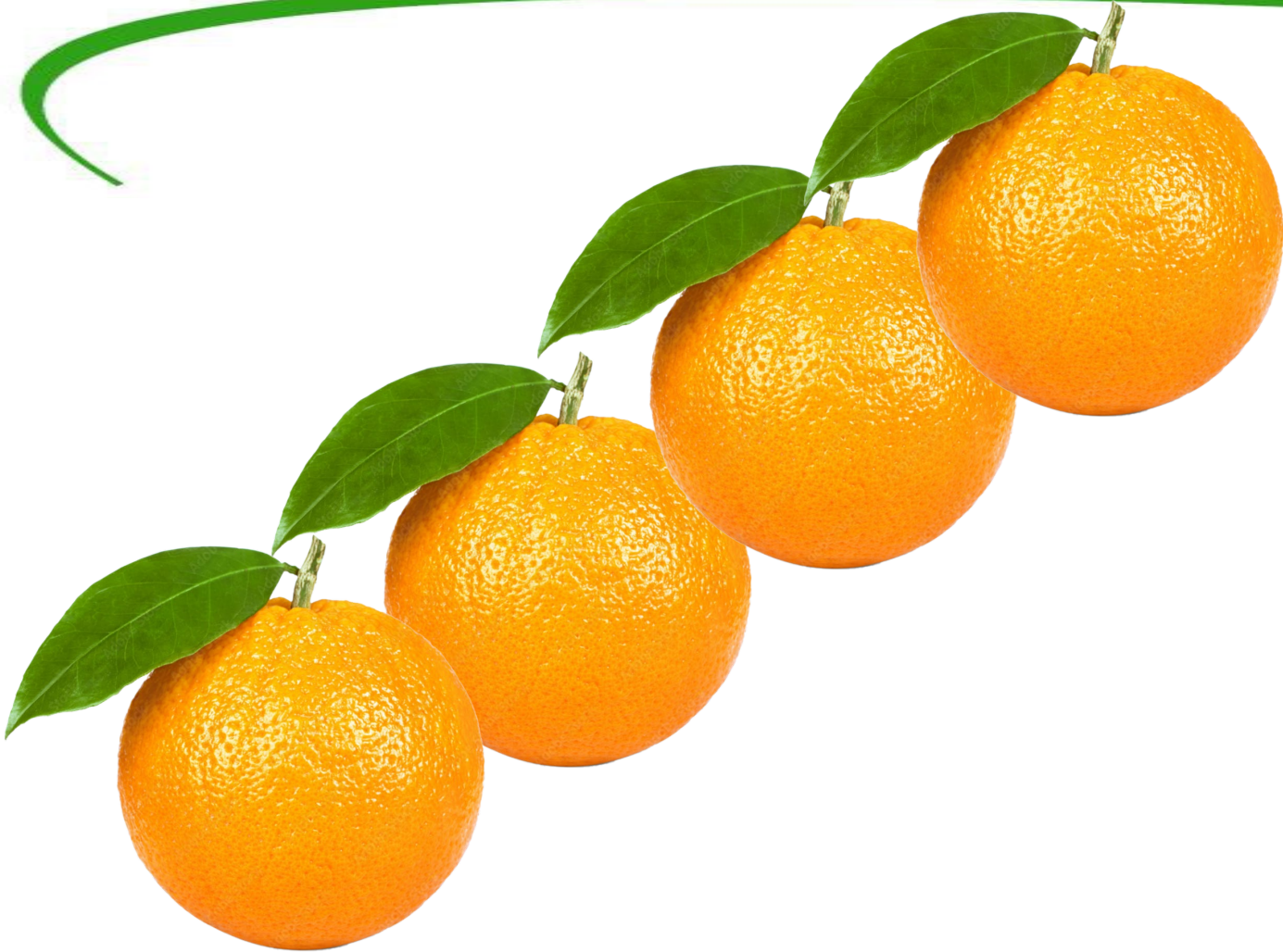
MAYBE LESS SUGAR - WAS KANN ICH TUN?

- Selbst etwas zubereiten

<https://maybeless-sugar.ch/de/rezepte-tipps-tricks/>



DIE LEBENSMITTELAUSWAHL



WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



1 Becher (200 g)
Fruchtjoghurt:

6-8 Würfelzucker

WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



2dl Orangensaft

5 Würfelzucker

WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



0,33l Süssgetränk

9 Würfelzucker

WAS IST ZUCKER - UND WO STECKT ER DRIN?



1 Riegel

6 Würfelzucker

SELBSTFÜRSORGE STATT VERZICHT



GEDANKLICHE FIXIERUNG

- 🌿 Bin ich gestresst oder angespannt?
- 🌿 Habe ich Hunger?
- 🌿 Ist mir langweilig und brauche ich eine Beschäftigung?



ESSEN VON ZUCKERHALTIGEN LEBENSMITTELN

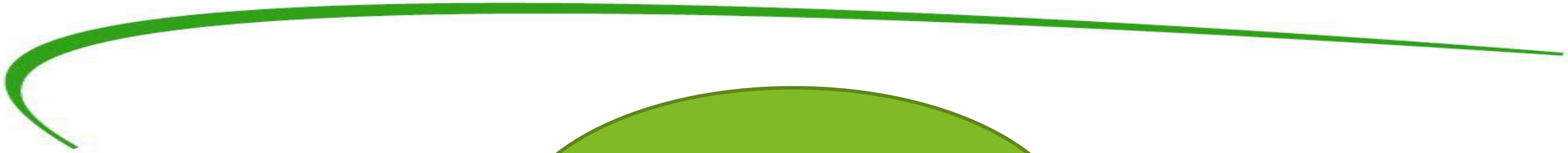
- 🌿 Etwas zuckerarmes Essen beispielsweise Proteinquellen, Gemüse oder kleine Portion Nüsse/Samen
- 🌿 Eine kleine Portion in hüpscher Schale ganz bewusst essen



BEWERTEN DES EIGENEN VERHALTENS

- 🌿 Was hätte ich gebraucht, damit es mir einfacher gefallen wäre?
- 🌿 Was steckte hinter dem Bedürfnis?
- 🌿 Wie kann ich es mir nächstes Mal einfacher machen?

SELBSTFÜRSORGE STATT VERZICHT



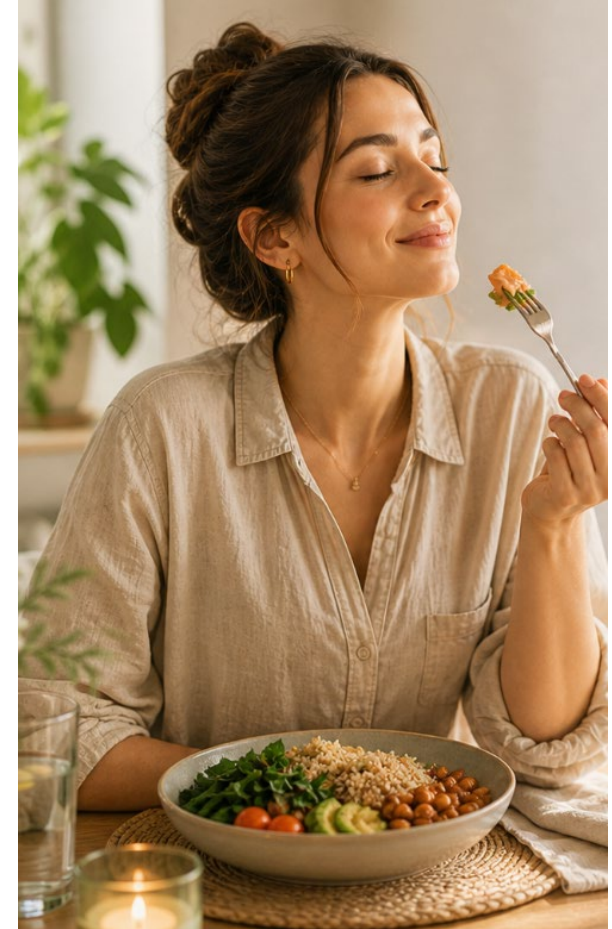
SELBSTFÜRSORGE UND
SPANNUNGSREGULATION

KEIN SCHLECHTES
GEWISSEN!
ES IST OKAY!

ACHTSAMES ESSEN

FREUDE AM ESSEN

- Zeit nehmen für eine Mahlzeit
- Nicht ablenken lassen
- Langsam und bewusst genießen
- Alle Lebensmittel sind erlaubt!
- Ernährung braucht auch Organisation



EIN BEWUSSTER ZUCKERKONSUM

- 
- 
- Ein bisschen Zucker ist okay!
 - Zuckergehalt in Lebensmittel kennenlernen
 - Beobachten, wann habe ich Lust auf Zucker?
 - Welche Gewohnheiten habe ich?
 - Andere Wege zur Spannungsregulation ausprobieren

**MAYBE
LESS SUGAR**
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI

MAYBE LESS SUGAR - WAS KANN ICH TUN?

Was kann ich selbst tun?

- Was ist der aller erste Schritt?
- Wem könnte ich davon erzählen?
- Was unterstützt mich dabei?

**MAYBE
LESS
SUGAR**
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



WEBSEITE: maybeless-sugar.ch/de

The website layout consists of a 2x3 grid of colored squares:

- Top Left (Green):** Text "MAYBE LESS" in white, with "BE" in a white-outlined box.
- Top Middle (Light Green):** Image of a glass of iced coffee with a red and white striped straw.
- Top Right (Light Gray):** Text "WARUM ?" in green.
- Bottom Left (Light Green):** Image of a glass of iced water with a lemon slice.
- Bottom Middle (Light Gray):** Text in green: "ICH ERFAHRE, WIE VIEL ZUCKERZUSATZ ICH ESSE", "ICH ENTDECKE GENUSSVOLLE IDEEN MIT WENIGER ZUCKER", "GRATIS", and a green button with white text "ICH MACHE MIT".
- Bottom Right (Green):** Text "SUGAR" in white, with "ZUCKERFREI DURCH DEN MAI" in smaller white text below it.

Herzlichen Dank !

diabetesostschweiz

Neugasse 55

9000 St. Gallen

Tel. 071 223 67 67

www.diabetesostschweiz.ch

Kontakt: lore@diabetesostschweiz.ch

QUELLENVERZEICHNIS



<https://maybeless-sugar.ch/de/>

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html>

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/dokumentation/nsb-news-list.msg-id-93058.html>

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/zucker-suessgetraenke-suessstoffe>

<https://svde-asdd.ch/>

https://nutri-point.net/wp-content/uploads/2023/06/Auswirkungen_des_Zuckerkonsums_auf_NCDs_DE.pdf

<https://pixabay.com/de/>

https://de.123rf.com/photo_151028661_xylit-c5h12o5-molek%C3%BCl-es-ist-polyalkohol-und-zuckeralkohol-ein-alditol-wird-als.html

[1WHO. \(2015\). Guideline: Sugars intake for adults and children](#)

<https://www.bobutter.ch/>

<https://www.migros.ch/de>