



THEMA SÜSS GENUG

WARUM JUNGE FAMILIEN BESONDERS AUF ZUCKER ACHTEN SOLLTEN

Kinder lieben Süßes – das ist angeboren. Evolutionär signalisierte süßer Geschmack Energie und Sicherheit, und schon Muttermilch schmeckt leicht süß. Dieses frühe Wohlgefühl begleitet Kinder bis heute, allerdings in einer Welt, in der Zucker allgegenwärtig ist und sich besonders in Kinderprodukten versteckt.

Im Familienalltag ist das tückisch: Viele scheinbar harmlose Snacks enthalten überraschend viel Zucker. Ein „Frucht“-Joghurt bringt oft 12–14 g mit, ein Müsliriegel 8–10 g. Noch kritischer sind Getränke: 200 ml Orangensaft enthalten 20–24 g Zucker – also mehr als die WHO-Obergrenze für Kinder, die bei maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr liegt. Das entspricht einer Empfehlung für Kleinkinder von etwa 10–12 g Zucker pro Tag, für 4–6-Jährige 14–16 g, für 7–10-Jährige 20–24 g. Schon ein halbes Glas Saft (10–12 g) schöpft die Tagesmenge kleiner Kinder komplett aus. Ein ganzes Glas überschreitet sie deutlich.

Problematisch ist, dass zugesetzter Zucker für Kinder völlig unnötig ist. Jede Portion ist eine zu viel: Haushaltszucker liefert nur schnelle Energie, sättigt kaum und trainiert Kinder auf immer süßere Geschmäcker. Besonders perfide sind sogenannte Kinderlebensmittel, die Ausgewogenheit versprechen, aber oft mehr Zucker enthalten als Desserts – geschickt getarnt als Fruchtsaftkonzentrat, Sirup oder Maltodextrin.

Die Folgen zeigen sich alarmierend früh: Übergewicht im Kindergartenalter, Fettleber bei Grundschulkindern, Diabetes Typ 2, der früher nur Erwachsene betraf, und Karies als häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Diese Entwicklungen sind schockierend – und vermeidbar.

Kinder brauchen keine zuckerreichen Produkte, sondern gute Gewohnheiten: Wasser statt Saft, Naturjoghurt statt Kinderjoghurt, frisches Obst, Vollkorn und einfache selbstgemachte Snacks. Süß darf bleiben – aber bewusst und selten und gut dosiert, süß genug eben. So bleibt der Alltag genussvoll und schützt zugleich die Gesundheit der Kleinsten.



KLEINES NÄHRSTOFFFLEXIKON

Zucker

Im Alltag meinen wir mit „Zucker“ meist weißen Haushaltszucker. In der Ernährung ist der Begriff weiter gefasst und schließt viele andere Zuckerarten ein: Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Zuckerverbindungen in Sirup und vieles mehr. Der Körper braucht Glukose als Energiequelle – aber er braucht dafür keinen weißen Zucker. Der liefert nur „leere“ Energie, die schnell ins Blut geht, aber er sättigt nicht, weil er isoliert ist und nicht von gesunden Nährstoffen begleitet wird. Isolierter Zucker aus Süßigkeiten, gesüßten Getränken, aber auch Fertiggerichten usw. fördert Übergewicht, Karies und Stoffwechselstörungen. Da der Zucker so schnell ins Blut und in die Zellen gelangt, sorgt er für eine rasante Erhöhung des Blutzuckerspiegels, der aber ebenso schnell wieder abfällt und ein neues (Heiß-)Hungergefühl entfacht.

Viel sinnvoller ist es, den Süßbedarf über natürliche Quellen zu decken: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern Energie, aber auch Vitamine und Ballaststoffe, die gut tun und die Freisetzung des Zuckers verlangsamen.



Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-
BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2025



THEMA: SÜSS GENUG

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

die Tage werden kürzer, es wird kälter, und Weihnachten rückt näher. Kurz gesagt: Die gemütliche Winterzeit beginnt. Im Winter, besonders rund um die Feiertage, greifen viele von uns häufiger zu süßen, zuckerhaltigen Lebensmitteln, denn denen begegnet man jetzt überall. Dass wir Süßes gern mögen, ist von der Natur so angelegt. Süß signalisiert, dass das Lebensmittel energiereich ist, das konnte früher überlebenswichtig sein. Heute ist das eher ein Problem, denn diese natürliche Vorliebe macht sich die Lebensmittelindustrie zunutze: In vielen Produkten steckt mehr zugesetzter Zucker, als wir erwarten würden, damit sie uns besser schmecken.

Aber dadurch nehmen viele Menschen deutlich mehr Zucker zu sich, als empfohlen wird – und das ist langfristig ungesund. In diesem Newsletter dreht sich alles um das Thema Süße und darum, wie man sie gesund und lecker zugleich hinbekommt. Passend dazu haben wir winterliche Rezepte zusammengestellt, die süß genug sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen wunderbaren Winter wünscht

Ihr iss dich fit! Team



DOMINOSTEINE AUS TROCKENOBST

ZUBEREITUNG:

Zuerst die Datteln und Aprikosen für 10 Minuten in Wasser einweichen. Danach die Mandeln, Haferflocken und das Lebkuchengewürz dazugeben und mit einem leistungsstarken Pürierstab oder Hochleistungsmixer vermengen, bis ein grober Teig entsteht.

Einen Teelöffel zum Portionieren verwenden und nun die Masse zuerst zu Kugeln und dann durch Drücken der Seiten zu Würfeln formen. Für eine noch einfachere Weiterverarbeitung kurz anfrieren. Die Schokolade unter ständigem Rühren in einem Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen - nicht zu heiß werden lassen. Die Dominosteine nun kopfüber in die Schokolade tauchen oder mit einem Backpinsel damit bestreichen. Zuletzt die Dominosteine mit etwas gehackten Mandeln verzieren.

Tipp

Die Dominosteine eignen sich auch wunderbar als Geschenk und können individuell gestaltet werden.

Zutaten: (35–40 Stück à 15 g)

- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g entsteinte Datteln
- 100 g Mandeln
- 20 g Mandelblätter
- 2 EL Haferflocken
- Lebkuchengewürz, gemahlene Nelken und Zimt nach Belieben

SPEKULATIUSPORRIDGE

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Fett erhitzen und die Äpfel leicht anschwitzen. Nun die Haferflocken in den Topf dazugeben, mit Milch und Wasser aufgießen und weichkochen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben. Die Hälfte der Kekse in die Haferflocken bröseln und nach Belieben mit Zimt würzen. Sind die Haferflocken weich, ist der Porridge fertig und kann angerichtet werden. Dazu die restlichen Kekse über den Porridge bröseln.

Tipp

Das Gericht kann auch vorbereitet und kalt verzehrt werden.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 2 Äpfel
- 300 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 120 g Haferflocken
- 4 Spekulatiuskekse
- 1 EL Öl oder Butter
- Zimt nach Belieben

ROTKOHL-AUFLAUF

ZUBEREITUNG:

Den Rotkohl nach Rezept zubereiten.

Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und ca. 25 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garkochen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit die Pilzmasse zubereiten. Dafür Zwiebel und Knoblauch abziehen und getrennt fein würfeln. Die Champignons würfeln und die Walnüsse in grobe Stücke hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und, sobald die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch dazu geben.

Die Walnüsse kurz anrösten und nach zwei Minuten das Tomatenmark hinzugeben. Nach weiteren ein bis zwei Minuten die Champignons dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und ca. 200 ml des Kochwassers auffangen. Kartoffeln mit 100 ml Kochwasser und der Milch cremig stampfen. Zum Schluss das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz Kochwasser hinzufügen.

Nun den Rotkohl in der Auflaufform verteilen, bis sie ca. zur Hälfte gefüllt ist. Darauf dann gleichmäßig die würzige Pilzmasse verteilen. Zuletzt alles mit Kartoffelpüree bedecken und mit Mandelplättchen bestreuen.

Tipp

Mit diesem Gericht lassen sich Rotkohl-Reste sehr gut weiterverarbeiten.

Zutaten: (für 4 Portionen)

Ein Rezept für selbstgemachten Rotkohl finden Sie hier:



Für die Pilzmasse:

- 250 g Pilze
- 100 g Walnüsse
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark

Für den Kartoffelbrei:

- 1 kg Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 100 g Mandelplättchen
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss