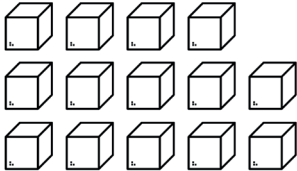


# Der Zucker

## Infografiken für Lehrperson

### WIE VIEL ZUCKER DARF ES SEIN?



**50 GRAMM ZUCKER = CA. 14 ZUCKERWÜRFEL**

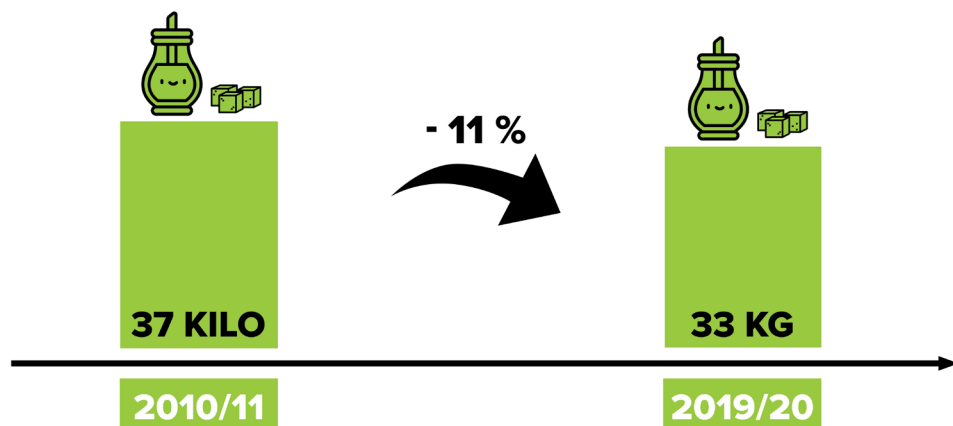
**MAXIMAL 50 GRAMM PRO TAG\***  
(ZUGESETZT ODER IN VERARBEITETER FORM)

\*AUSGEHEND VON EINEM DURCHSCHNITTLICHEN ERWACHSENEN BEI EINER KALORIENZUFUHR VON 2000 KCAL

Infografik © Land schafft Leben 2021  
Werte gerundet, 1 Zuckerwürfel entspricht ca. 3,5 g; Quelle: AGES (2021); WHO Zucker Empfehlungen, Zugriff 10/2021

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, weniger als zehn Prozent der Energiegesamtaufnahme durch Zucker zu decken und hält eine Reduktion auf fünf Prozent für sinnvoll. Bei Erwachsenen sind zehn Prozent etwa 50 Gramm, das entspricht zehn Teelöffel Zucker, bei Kindern etwa jeweils die Hälfte.

### ZUCKERVERBRAUCH IN ÖSTERREICH ABNEHMEND



Infografik © Land schafft Leben 2021  
Pro-Kopf-Verbrauch inkl. verarbeiteter Produkte; Quelle: Statistik Austria, 2021; Werte gerundet; eigene Prozentrechnung

