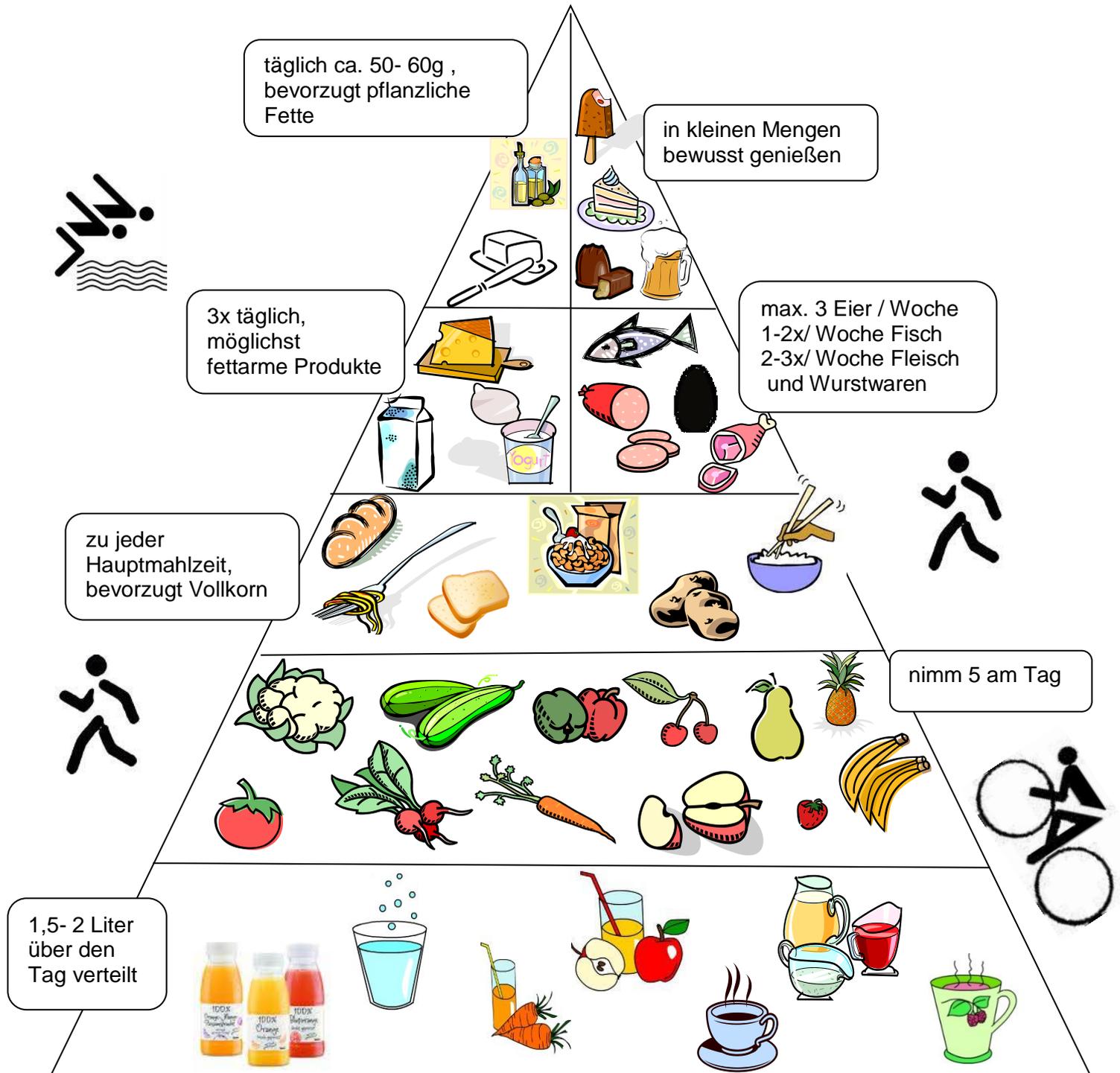


Gesunde ausgewogene Ernährung

Die Ernährungspyramide



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und Fitness bei. Neben Sport und Bewegung hilft gesunde Ernährung, Krankheiten wie Gicht, Diabetes und Übergewicht vorzubeugen.

Seit 1956 formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. in 10 Regeln wie sich jeder genussvoll und zugleich gesund erhaltend ernähren kann. Diese werden auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert und gelten für jedes Alter, mit Ausnahme von Säuglingen und bei bestimmten Erkrankungen.

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

Nährwertverteilung pro Tag:

55 % Kohlenhydrate

Diese Lebensmittel dienen als Energielieferanten und sind reich an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Somit tragen sie zur Magenfüllung und Sättigung bei. Sie sollten überwiegend in Form komplexer Kohlenhydrate d.h. aus Vollkornprodukten wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkorn-Getreideflocken aber auch Gemüse, Obst und Kartoffeln gewählt werden. Durch den verlangsamten Einstrom der komplexen Kohlenhydrate aus den oben genannten Lebensmitteln ins Blut werden hohe Blutzuckerspiegel vermieden und der Insulinstoffwechsel weniger belastet. Einfachzucker z. B. Weißmehlprodukte schießen direkt ins Blut und sorgen für eine hohe Insulinausschüttung, somit wird die Fettverbrennung gehemmt. Bei geringerer Kohlenhydratzufuhr ist mit einer kompensatorisch höheren Aufnahme von Fetten zu rechnen.

15% Eiweiß

Experten weisen darauf hin, dass die Proteinzufuhr zwischen der empfohlenen täglichen Zufuhr von 0,8 g und einer zulässigen Höchstzufuhr von 2,0 g je Kilogramm Körpergewicht liegen kann. Proteine haben einen stark sättigenden Effekt und sind wichtig um Muskulatur aufzubauen.

30% Fett

Sind für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine wichtig. Außerdem benötigt der Körper sie für Haut, Haare und Nägel. Es gilt die Empfehlung zu einem moderaten Fettkonsum von maximal 30 %. Fettreiche Lebensmittel spielen bei hohem Konsum eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht. Um Erkrankungsrisiken zu verringern, spielt noch vor der Quantität die Qualität der Fette eine bedeutende Rolle. Wie die DGE seit langer Zeit betont, sollte der Konsum gesättigter Fettsäuren zugunsten einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren verringert werden. Die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren, z. B. fettreichen Fischarten, Öle, Samen und Nüsse sollte gesteigert werden.

Die Botschaft der Experten an die Bevölkerung ist eindeutig: Es gibt nicht die "Wunderdiät", die nur 6 Tage, 6 Wochen oder 6 Monate eingehalten werden muss. Der Begriff der Diät sollte in seiner eigentlichen Definition verstanden werden: "Lebensweise" - eine lebenslange sorgfältige Auswahl der Lebensmittel und Speisen reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, aber moderat in der Fettzufuhr, in Verbindung mit reichlich körperlicher Bewegung.

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 2 von 9

2. Reichlich Getreide, Getreideprodukte, Reis , Nudeln und Kartoffeln

Diese Gruppe sollte als Sattmacher zu jeder Hauptmahlzeit gegessen werden. Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett aber reichlich Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Mindestens 30g Ballaststoffe sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr an Ballaststoffe senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten. Es sollte bei einer ballaststoffreichen Ernährung ausreichend viel getrunken werden um Verstopfungen zu vermeiden.

Kartoffeln enthalten zusätzlich Eiweiß und Stärke. Dadurch sind sie energiereicher, aber keine "Dickmacher". Das werden sie erst durch die weitere Verarbeitung zu Chips, Pommes, Bratkartoffeln, Kroketten etc. Auch Naturreis/ Parboilt-Reis und Vollkornnudeln sind gute Sättigungsbeilagen und machen nicht dick, es kommt hier wieder auf die Zubereitung und die Soßen an.

3. Gemüse und Obst – "Nimm 5 am Tag "

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder naturbelassene Tiefkühlprodukte. Bevorzugen Sie saisonale Produkte am besten aus der Region. Von Konservenwaren hingegen ist abzuraten, weil diese stark gesalzen oder gezuckert sind.

Gemüse

Gemüse liefert wenig Energie, dafür enthält es viele Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe. Eine Ausnahme stellen hier die Hülsenfrüchte dar. Diese liefern zusätzlich Eiweiß und Stärke.

Da man aus fettarmen Gemüse schnell einen "Kalorienbomber" machen kann, sollte mit Fett (Butter, Creme fraîche, Sahnesoße) vorsichtig umgegangen werden. Wenn Sie Gemüse sehr knackig garen, behält es mehr Eigengeschmack und somit sparen Sie zusätzlichen Geschmacksträger wie z.B. Fett. Würzen Sie mit frischen Kräutern und verstärken Sie dadurch den Eigengeschmack.

Bei rohem Gemüse sollte immer etwas Öl dazugegeben werden, damit das Provitamin "β-Carotin" bzw. fettlösliche Vitamine vom Körper aufgenommen werden können.

Einige Gemüsearten wie Kohl, Zwiebeln, Paprika führen bei manchen Menschen zu Blähungen. Hier hilft das Würzen mit Kümmel, der entblähend wirkt. Gemüse kann man auch gut zwischen den Mahlzeiten zum Sattessen verwenden. Ein Glas Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt täglich drei empfohlenen Gemüseportionen ersetzen.

Obst

Auch Obst liefert Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe. Der süße Geschmack stammt von dem im Obst enthaltenen Fruchtzucker.

Deswegen sollte Obst immer zu den Hauptmahlzeiten und nicht zwischendurch gegessen werden um die Insulinausschüttung zu vermeiden.

Eine Portion Obst kann ab und zu durch ein kleines Glas Saft ersetzt werden. Enthält aber nicht mehr ganz so viele Vitamine wie frisches Obst.

Säfte mit 100 % Frucht (Fruchtsäfte) oder Direktsäfte wählen. Ein Nektar oder Fruchtsaftgetränk enthält nur 25 % - 50 % Fruchtanteil.

Einige Getränke werden erhebliche Mengen Zucker zugesetzt.

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 3 von 9

4. täglich Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind die wertvollsten Calciumquellen und enthalten Vitamin A und B2, was für den Knochenaufbau benötigt wird.

Mit jeweils 200 ml fettarmer Milch, 150g Joghurt und 1-2 Scheibe Schnittkäse ist der tägliche Kalziumbedarf eines Erwachsenen ausreichend gedeckt.

Bei Joghurt sollte der Naturjoghurt (mit 1,5 % Fett) bevorzugt werden, dieser enthält günstige Milchsäurebakterien die u.a. ein Darmkrebsrisiko herabsetzen und die Verdauung fördern. Fertig abgepackte Fruchtjoghurts enthalten kaum Frucht dafür aber bis zu 10 Zuckerwürfel pro Becher und meistens 3,5 % fettreichen Joghurt.

Milchprodukte mit 0,1 % Fett oder Light- Produkte sind nicht zu empfehlen, weil diese auch ernährungsphysiologisch nicht mehr hochwertig sind.

Schlagsahne sollte durch Schmand (24 %Fett) oder Saure Sahne (10% Fett) ersetzt werden. Käse ist ebenfalls ein sehr hochwertiger Eiweißträger. Der Fettgehalt wird in der Regel nur als F.i.Tr. (Fett in der Trockenmasse) angegeben. Der eigentliche Fettgehalt (Fett absolut) liegt niedriger. F.i.Tr. : 2 = Fett absolut. Bevorzugen Sie Käsesorten bis 40 % F.i.Tr. oder bis 20 % Fett absolut. Genießen Sie fettreicheren Käse hingegen nur ab und zu.

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 4 von 9

2- 3 x/ Woche Fisch und Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen

Diese Gruppe liefert z.B. Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Kalium, Phosphor sowie Zink und Eisen

In Fleisch und Wurst verbirgt sich aber auch viel Fett (gesättigte Fettsäuren und Cholesterin) daher sollte die Auswahl besonders fettarm sein.

Wöchentlich werden max. 2x Fleisch (à 125 g) und 3x (à 30g) Wurst empfohlen.

Beim Aufschnitt sind Sorten zu empfehlen, bei denen der Fleischanteil/ Struktur zu erkennen ist wie z.B. Kochschinken, Lachsschinken, Cornedbeef, Braten oder Putenwurst.

Fisch wird 1- 2 x (à 150 g) pro Woche durch den hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren empfohlen vor allem fettreiche Sorten wie Aal, Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sind, da sie eine schützende Wirkung auf das Herz- Kreislauf- System haben und Arteriosklerose entgegenwirken zu empfehlen.

Kaufen Sie nur gute Qualität und essen Sie besser nur ab und zu ein gutes Stück Fleisch als jeden Tag welches von fragwürdiger Qualität.

Fischkonserven (Hering in Senfsoße/ Tomatensoße), Fischsalate und eingelegte Fische hingegen sollten sehr selten verzehrt werden, da sie viele ungünstige Fette enthalten.

Ein paniertes fettarmer Fisch wird durch die Panade zu einer fettreichen Mahlzeit. Die Panade kann ca. 40 g Fett aufsaugen.

5. weniger Fett und Fettreiche Lebensmittel

Täglich reichen etwa 50- 60 g Fett aus um das Körpergewicht zu halten.

Öle und Fette liefern essentielle (lebensnotwendigen) Fettsäuren und dienen der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen im Körper.

Da Fett besonders energiereich ist (9 kcal/ 1g), kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern.

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf- Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Olivenöl, Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren und Soßen sowie in Fast-Food und Fertigprodukten enthalten ist.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich.

Zucker liefert eine Menge leerer Kalorien, diese begünstigen nebenbei noch die Kariesentstehung.

Wer häufig und zu viel Süßes isst, lässt dafür andere Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt ungeachtet. Außerdem bringt Zucker den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, wodurch der Hunger schneller wiederkommt. Genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion.

Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid.

Weniger Zucker und Salz => Der Gaumen gewöhnt sich nach einer Weile daran!

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 5 von 9

7. reichlich Trinkflüssigkeit

Trinken Sie mindestens 1,5 - 2 l / Tag vor allem Wasser und andere zuckerfreie Getränke. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 50 – 60 % aus Wasser. Wasser ist sowohl Baustoff, als auch Lösungs- und Transportmittel. Der Körper verliert permanent Wasser über Haut, Lunge und Nieren. Daher ist eine regelmäßige Zufuhr unbedingt erforderlich.

Geeignete Getränke sind Mineralwasser, ungesüßte Tees, stark verdünnte Obstsäfte (Mischverhältnis 1: 3).

Einige Getränke werden erhebliche Mengen Zucker zugesetzt: Eine Dose Cola oder Limonade (0,33 l) enthält ca. 12 Stück Würfelzucker.

Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Alkohol enthält viele Kalorien (7 kcal pro 1g, Kohlenhydrate dagegen nur 4 kcal pro 1g) und hat den Nachteil, dass er appetitanregend ist.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten.

Schonende Garverfahren sind Dämpfen, Druckdämpfen im Schnellkochtopf und Dünsten.

9. Nehmen Sie sich Zeit Ihr Essen zu genießen

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit, planen Sie 20 – 30 min für das Essen ein, erst dann tritt die Sättigung ein.

Vermeiden Sie Ablenkung und essen sie nicht nebenbei, kauen Sie in Ruhe und bewusst.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 6 von 9

Lebensmittelauswahl

Fleisch und Wurstwaren

bevorzugt verzehren

- mageres Kalb-, Rind-, Lamm- und Schweinefleisch (Keule, Oberschale, Filet, Kotelett, Schälbraten u.a.)
- magerer Aufschnitt bis 20 % Fett, z. B. Sülzen, Corned beef, Geflügelwurst (aber keine Geflügelsalami), gekochter und roher Schinken ohne Fettrand, Bierschinken, Wurst mit hohem Gemüseanteil

seltener verzehren

- Fleischteile mit einem hohen Fett- und Cholesteringehalt, z.B. Eisbein, Nackensteaks, Rippchen, Bauchfleisch, Wellfleisch, Innereien
- fettreiche Wurstsorten, z. B. Leberwurst, Mettwurst, Bockwurst, Wiener, Teewurst, Blutwurst, Leberkäse, Mortadella, Lyoner, Jagdwurst

Wild/Geflügel

Wild- und Geflügelfleisch enthält im Allgemeinen wenig Fett und ist deshalb eine besonders wertvolle Quelle für Eiweiß, essentielle Vitamine und Mineralstoffe.

bevorzugt verzehren

- Geflügelfleisch gegrillt, gebraten oder geschmort. Fette Hautpartien entfernen, Soße entfetten
- Kaninchen, Hase, Reh, Hirsch
- Wildschwein (nur magere Teile)

seltener verzehren

- Geflügelleber, fette Hautpartien

Eier und Eierspeisen

Eier enthalten Cholesterin und sollten daher nur 3x/ Woche verzehrt werden.

bevorzugt verzehren

- bis zu 3 Eier pro Woche fettarm zubereitet

seltener verzehren

- max. 3 Eier wöchentlich. Dabei auch die Speisen berücksichtigen, die Eier bzw. Eigelb enthalten, z. B. Eierkuchen, Backwaren, Eiernudeln

Fisch

Fisch ist eine besonders wertvolle Quelle für Jod und lebensnotwendiger Fettsäuren. Gleichzeitig ist Fisch ein hochwertiger Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstofflieferant. Versuchen Sie zwei Fischmahlzeiten wöchentlich einzuplanen (gebraten oder gedünstet und unpaniert).

bevorzugt verzehren

- magere, frische Fische oder Tiefkühlware, z. B. Rotbarsch, Kabeljau, Flunder, Hecht, Schellfisch, Scholle, Seehecht, Seelachs, Zander

seltener verzehren

- panierten Fisch
- Fischkonserven mit Öl oder Soße (sind fettreich, nährstoffärmer und können Zucker enthalten)
- Räucherfisch (ist fettreich, stark gesalzen und nährstoffärmer)
- Schalen- und Krustentiere (Chol.-reich)

Milch, Milchprodukte, Käse

bevorzugt verzehren

- Milch und Milchprodukte mit 1,5 % Fett, z.B. Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch Magerquark
- magere Frischkäsesorten (Rahmfrischkäse) Hüttenkäse, körniger Frischkäse
- Käse bis 30 % F.i.Tr., z.B. Edamer, Illentaler Grönländer, Limburger, Romadour, Harzer,
- Saure Sahne (10 % Fett) , Schmand (24%)

seltener verzehren

- Milch und Milchprodukte ab 3,5 % Fett
- Fruchtjoghurt oder -quark
- Fischkäse in der Doppelrahmstufe
- Käse ab 45 % F.i.Tr. z.B. Butterkäse
- alle Sahneerzeugnisse, z.B. Schlagsahne, Creme fraiche, Creme double

Getreide und Getreideprodukte

Sie galten lange zu unrecht als Dickmacher. Inwiefern ein Nudelgericht dick macht oder nicht, entscheiden Sie selbst bei der Zubereitung der Soße. Nudeln mit einer Ketchupsoße (enthält Zucker), Wurstwürfel (zu viel Fett) und reichlich Käse (zu viel Fett) werden Sie auf Dauer auf der Waage spüren. Versuchen Sie Vollkornprodukte zu wählen.

bevorzugt verzehren

- Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Nudeln ohne Ei, Naturreis/ Parboilt-Reis, Vollkorngrieß,
- Vollkorngetreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz
- Maisflakes ohne Zucker

seltener verzehren

- aus Weißmehl hergestellte Produkte, z.B. Weißbrot, Toastbrot, helle Brötchen
- Nudelteigwaren mit Ei, geschälter Reis
- Cornflakes aus Schokolade ect.
- Müsli mit Zuckerzusatz, Nüssen...

Kartoffeln und Kartoffelgerichte

Kartoffeln galten ebenfalls lange als Dickmacher, aber das einzige, was bei den Kartoffeln dick macht, ist die fettreiche Zubereitung (Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Bratkartoffeln mit Speck, Kartoffelgratins mit Sahne und viel Käse usw.).

bevorzugt verzehren

- Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelsalat mit Joghurt und wenig Öl zubereitet, Kartoffelpüree mit fettarmer Milch und wenig Butter zubereitet, Bratkartoffeln mit wenig Pflanzenöl und ohne Speck (beschichtete Pfanne verwenden)

seltener verzehren

- Pommes, Kartoffelsalat mit Mayonnaise Bratkartoffeln, Kroketten

Obst, Gemüse und entsprechende Zubereitungen

bevorzugt verzehren

- frisch oder tiefgekühlt
- schonend zubereitet
- Rohkost mit 1 TL pflanzl. Öl und/oder fettarmen Joghurt, vielen Kräutern und wenig Salz marinieren
- Nüsse/ Trockenobst in kleinen Mengen

seltener verzehren

- Gemüse und Obst aus der Dose (da nährstoffarm, zu salzig, gezuckert)
- Smoothies (mit Zuckerzusatz)

Ernährungstherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Ernährungstherapie
QD_2.2.20_7_Handout Gesunde Ernährung	Version: 01 – 26.04.2017	Seite 8 von 9

Fette und Öl

bevorzugt verzehren

- hochwert. Pflanzenmargarinen, Halbfettmargarine z.B. Deli Reform, Homagold
- pflanzliche ,kaltgepresste oder native Öle, z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl
- Butter in Maß
- Nüsse

seltener verzehren

- Schmalz, Talg
- Speck
- Bratfette
- Mayonnaise

Backwaren und Süßigkeiten

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren, deshalb ist der völlige Verzicht darauf kaum möglich. Viel mehr kommt es auf die gezielte Auswahl an. Gegen den täglichen Verzehr von 2 - 3 Stück Kekse oder von 1/2 Stück fettarmen Hefekuchen (ohne Streusel oder Decke) ist nichts auszusetzen. Ihr Verlangen nach Süßem können Sie auch stillen, indem Sie z.B. Obst, Obstsalate Fruchtjoghurt oder Vollkornbrot mit z.B. wenig Frischkäse und Marmelade oder Honig bestrichen, verzehren.

bevorzugt verzehren

- Obstkuchen aus Hefe- oder Quarkölteig
- Salzbrezeln, Russischbrot
- Trockengebäck, am besten aus Vollkornmehl
- Zartbitterschokolade
- Marmelade mit hohem Fruchtanteil (ab 75%)

seltener verzehren

- energie- und fettreiche Backwaren, z.B. Torten, Rührkuchen, Streuselkuchen, gedeckter Obstkuchen, Blätterteig, Pralinen, Schokolade, Bonbons u.a.

Getränke

geeignete Getränke

- Wasser
- Kaffee und schwarzer Tee
ca. 3 Tassen/Tag
- Früchte- und Kräutertee, ungesüsst
- Saftschorlen mit Wasser vermischt

ungeeignete Getränke

- herkömmliche Fruchtsaftgetränke, Limonaden , Nektare
- alkoholische Getränke, besonders hochprozentige

Zucker/ Süßungsmittel

Süßstoffe sind rein künstlich hergestellte Produkte. Sie sind in großen Mengen (z.B. Light-Produkte) appetitanregend und wirkend abführend. Benutzen Sie Honig, Agavendicksaft oder Haushaltszucker, zum süßen aber setzen sie diese bewusst ein.

empfehlenswert

- Agavendicksaft
- Apfeldicksaft
- Honig
- Stevia (Blätter)

weniger empfehlenswert

- künstliche Süßstoffe
- Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker und Sorbit sind am üblichsten)