

# Kalorienbombe Joghurt

## Einige Joghurts enthalten mehr Zucker als ein Schoggi-Cornet!

Milchprodukte enthalten viel Eiweiss, die Vitamine B2 und B12, Kalzium, Zink und Jod. Besonders beliebt sind Joghurts. In der Schweiz werden davon pro Kopf jährlich durchschnittlich rund 17 Kilo gegessen (Quelle: K-Tipp 1/2019).

### Versteckter Zucker

Auf der Zutatenliste der Becher steht Zucker hinter der Milch häufig an zweiter Stelle. Ein Labortest des K-Tipps (Januar 2019) mit 30 Produkten von Grossverteilern, Molkereien und regionalen Herstellern in der Schweiz, Frankreich und Deutschland ermittelte den erschreckenden Gesamtzucker-gehalt.

### Süsser als eine Glace

Im Durchschnitt enthielten die untersuchten Joghurts 13.1 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Pro Becher sind das fast 24 Gramm. Das ist mehr als ein Schoggi-Cornet! Einige Produkte enthielten sogar ganze 17 Gramm Zucker pro 100 Gramm, das sind **pro Becher 7 bis 8 Stück Würfelzucker!**

### Naturjoghurt

Wer sich diese Zuckermenge sparen will, steigt um auf Naturjoghurt. Diese enthalten nur Laktose und Galaktose, also den natürlichen Milchzucker. Dies kommt dann auf ungefähr 5 Gramm (Milch)Zucker pro 100 Gramm. Also kein Vergleich mit den künstlich gezuckerten Fruchtjoghurts.

Wer es dennoch fruchtig möchte, gibt frische Früchte (oder tiefgekühlte Beeren) oder einen Spritzer Honig zum Naturjoghurt hinzu. An den weniger süssen Geschmack gewöhnt man sich schnell.

### Fazit

Fertige Frucht- und Aromajoghurts sind eher ein Dessert und **keine gesunde Zwischenmahlzeit**. Denn ein solches Fruchtjoghurt deckt bereits den halben Tagesbedarf an Zucker eines Erwachsenen ab.

Quelle: K-Tipp Januar 2019