

Zucker-Quiz für Kunden – Aktion zum Weltdiabetestag

1) Woraus wird Zucker in Deutschland am häufigsten gewonnen?

- ☐ A: Zuckerrüben
- ☐ B: Zuckerrohr
- ☐ C: Agaven

2) Die chemische Bezeichnung für Traubenzucker lautet

- ☐ A: Saccharose
- ☐ B: Glucose
- ☐ C: Fructose

3) Zucker enthält

- ☐ A: Vitamine
- ☐ B: Mineralstoffe
- ☐ C: Kohlenhydrate

4) Welche Aussage über Traubenzucker ist richtig?

- ☐ A: Er stärkt die Knochen.
- ☐ B: Er wird im Körper in schnell verfügbare Energie umgewandelt. Insbesondere das Gehirn ist stark auf Traubenzucker angewiesen, um seine Funktionen auszuführen.
- ☐ C: Traubenzucker kann der Körper aus Haushaltszucker nicht gewinnen.

5) Welcher Zucker ist gesünder?

- ☐ A: brauner Zucker
- ☐ B: weißer Zucker
- ☐ C: keiner von beiden

6) Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum täglichen Zuckerkonsum lautet:

- ☐ A: höchstens 50 Gramm freie Zucker pro Tag
- ☐ B: mindestens 50 Gramm freie Zucker pro Tag
- ☐ C: höchstens 100 Gramm freie Zucker pro Tag

7) Ein durchschnittlicher handelsüblicher Zuckerwürfel wiegt etwa

- ☐ A: 50 Gramm
- ☐ B: 3 Gramm
- ☐ C: 10 Gramm

8) Eine Handvoll Gummibärchen enthält etwa

- ☐ A: 25 Gramm Zucker
- ☐ B: 50 Gramm Zucker
- ☐ C: 10 Gramm Zucker

9) Wie viel Zucker isst ein Deutscher durchschnittlich pro Jahr?

- ☐ A: rund 30 kg
- ☐ B: rund 50 kg
- ☐ C: rund 10 kg

10) Was ist Insulin?

- ☐ A: ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzuckerspiegel senkt
- ☐ B: ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt
- ☐ C: ein Arzneistoff, den alle Diabetiker brauchen

