

## ZUCKERQUIZ – Süß, schlau & ein bisschen überraschend!

Ein kleines Quiz für Patientinnen und Patienten.

(Kreuze deine Antwort an und schau am Ende nach der Lösung.)

1. Wie viele Stück Würfelzucker stecken ungefähr in 0,5 Liter Cola?

- A) 3 Stück
- B) 9 Stück
- C) 17 Stück

2. Was macht länger satt?

- A) Ein Schokoriegel
- B) Ein Vollkornbrot mit Käse
- C) Ein Glas Limonade

3. Zucker versteckt sich manchmal unter anderen Namen. Welcher Begriff bedeutet auch Zucker?

- A) Glukose
- B) Brokkolose
- C) Knusperin

4. Was passiert oft, wenn man sehr viel Süßes auf einmal isst?

- A) Man kann nie wieder lachen
- B) Der Blutzucker steigt schnell an und fällt später wieder ab
- C) Die Ohren wachsen

5. Was ist die beste Durstlöscher-Wahl im Alltag?

- A) Wasser
- B) Energydrink
- C) Limonade

6. Obst enthält Fruchtzucker. Heißt das, Obst ist verboten?

- A) Ja, nie wieder Obst!
- B) Nein, Obst bringt auch Vitamine und Ballaststoffe mit
- C) Nur blaue Früchte sind erlaubt

7. Welche Gewohnheit hilft beim bewussten Umgang mit Zucker?

- A) Zutatenlisten anschauen
- B) Süßigkeiten heimlich essen
- C) Zucker nur nachts essen



**EINFACH ERKLÄRT**



YouTube

**DIABETES EINFACH ERKLÄRT**



Spotify



Podigee

**ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT**



Spotify



Podigee

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

## LÖSUNGEN:

- 1: C – In 0,5 Liter Cola können etwa 17 Stück Würfelzucker stecken.
- 2: B – Eiweiß, Fett und Ballaststoffe halten meist länger satt.
- 3: A – Glukose ist ein anderer Name für Zucker.
- 4: B – Viel schneller Zucker kann starke Blutzuckerschwankungen fördern.
- 5: A – Wasser ist der ideale Durstlöscher.
- 6: B – Obst darf dazugehören. Die Menge und Auswahl zählen.
- 7: A – Wer Zutatenlisten kennt, entdeckt versteckten Zucker leichter.

## Punkte-Auswertung:

6–7 richtig: Zucker-Detektiv-Profi!

3–5 richtig: Schon ziemlich schlau unterwegs!

0–2 richtig: Dein Zuckerwissen hat noch Platz zum Wachsen – weiter so!



### EINFACH ERKLÄRT



YouTube

### DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

### ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)