

Alkohol-Quiz

Wie viele Zuckerwürfel stecken im Glas? Schätzen – staunen – diskutieren!

Vor euch stehen verschiedene alkoholische Getränke.

Was glaubt ihr: Wie viel Zucker steckt tatsächlich in einer typischen Portion?

Kreuzt jeweils **A, B oder C** an.

Für unser Quiz gilt:

1 Zuckerwürfel = 3 g Zucker.

Wichtig: Die Werte sind Beispielwerte. Je nach Hersteller, Sorte, Rezeptur und Portionsgröße kann der tatsächliche Zuckergehalt deutlich abweichen.

1. Bier – Pils

Menge: 0,5 Liter

Wie viele Zuckerwürfel entsprechen dem angegebenen Zucker?

- A) 0 Zuckerwürfel
- B) 3 Zuckerwürfel
- C) 5 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

2. Radler

Menge: 0,5 Liter

Jetzt kommt Limonade ins Spiel. Was schätzt ihr?

- A) ca. 2 Zuckerwürfel
- B) ca. 4 Zuckerwürfel
- C) ca. 6–7 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de

3. Trockener Sekt

Menge: 0,1 Liter

Was glaubt ihr?

- A) weniger als 1 Zuckerwürfel
- B) ca. 3 Zuckerwürfel
- C) ca. 6 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

4. Trockener Weißwein

Menge: 0,2 Liter

Wie viel Zucker erwartet ihr in einem trockenen Wein?

- A) ungefähr 0–1 Zuckerwürfel
- B) ca. 4 Zuckerwürfel
- C) ca. 8 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

5. Trockener Rotwein

Menge: 0,2 Liter

Und beim trockenen Rotwein?

- A) ungefähr 0–1 Zuckerwürfel
- B) ca. 5 Zuckerwürfel
- C) ca. 9 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

6. Klarer Schnaps / Wodka

Menge: 4 cl

Was glaubt ihr?

- A) 0 Zuckerwürfel
- B) ca. 2 Zuckerwürfel
- C) ca. 5 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

7. Cremelikör

Menge: 4 cl

Kleines Glas – aber wie sieht es mit dem Zucker aus?

- A) weniger als 1 Zuckerwürfel
- B) ca. 2–3 Zuckerwürfel
- C) ca. 6 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

8. Glühwein

Menge: 0,2 Liter

Was schätzt ihr?

- A) ca. 2 Zuckerwürfel
- B) ca. 5–6 Zuckerwürfel
- C) ca. 10 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

9. Wodka Bitter Lemon

Menge: ca. 0,2 Liter

5 cl Wodka plus 15 cl normales Bitter Lemon.

Was glaubt ihr?

- A) ca. 2 Zuckerwürfel
- B) ca. 6 Zuckerwürfel
- C) ca. 10 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

10. Wodka Bitter Lemon ZERO

Menge: ca. 0,2 Liter

Gleicher Drink – aber mit zuckerfreiem Bitter Lemon.

- A) ca. 0 Zuckerwürfel
- B) ca. 4 Zuckerwürfel
- C) ca. 8 Zuckerwürfel

☐ A ☐ B ☐ C

11. Süßer Cocktail

Menge: ca. 0,3 Liter

Saft, Sirup und Alkohol können zusammenkommen.

Was schätzt ihr?

- A) ca. 3 Zuckerwürfel
- B) ca. 6 Zuckerwürfel
- C) 10 oder mehr Zuckerwürfel



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

☐ A ☐ B ☐ C

12. Likör oder Cocktail – was sagt uns der Zucker?

Zum Abschluss eine kleine Fangfrage:

Ein alkoholisches Getränk enthält kaum oder gar keinen Zucker. Bedeutet das automatisch, dass es für Menschen mit Diabetes keine Auswirkungen auf den Glukoseverlauf haben kann?

- A) Ja
- B) Nein
- C) Nur wenn man vorher gegessen hat

☐ A ☐ B ☐ C



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

LÖSUNGSBLATT (Für die Schulungsleitung)

1. Bier – Pils, 0,5 l

Richtig: A – 0 Zuckerwürfel

Beispiel Bitburger Premium Pils: 0 g Zucker pro 100 ml.

Bei 500 ml entspricht das **0 g Zucker = 0 Zuckerwürfel**.

Überraschung: Das Bier enthält trotzdem Kohlenhydrate. Deshalb Zucker und Kohlenhydrate nicht gleichsetzen!

2. Radler – 0,5 l

Richtig: C – ca. 6–7 Zuckerwürfel

Beispiel Bitburger Radler: 3,9 g Zucker pro 100 ml.

500 ml = 19,5 g Zucker.

$19,5 : 3 = 6,5$ **Zuckerwürfel**

3. Trockener Sekt – 0,1 l

Richtig: A – weniger als 1 Zuckerwürfel

Der Wert hängt stark vom jeweiligen Sekt und seiner Geschmacksrichtung ab.

Bei etwa 2–3 g Zucker pro 100 ml wären das in einem 100-ml-Glas ungefähr **1 Zuckerwürfel oder weniger**.

4. Trockener Weißwein – 0,2 l

Richtig: A – ungefähr 0–1 Zuckerwürfel

Trockene Weine enthalten vergleichsweise wenig Restzucker. Der genaue Wert hängt vom Wein ab.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklart.de

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

5. Trockener Rotwein – 0,2 l

Richtig: A – ungefähr 0–1 Zuckerwürfel

Auch hier gilt: Der tatsächliche Restzuckergehalt ist vom konkreten Wein abhängig.

6. Klarer Schnaps / Wodka – 4 cl

Richtig: A – 0 Zuckerwürfel

Nicht aromatisierter Wodka kann **0 g Zucker** enthalten.

Und jetzt kommt der entscheidende Aha-Moment:

0 Zuckerwürfel bedeutet nicht: Der Alkohol spielt bei Diabetes keine Rolle!

7. Cremelikör – 4 cl

Richtig: B – ca. 2–3 Zuckerwürfel

Beispiel eines Cremelikörs mit 18 g Zucker pro 100 ml: 40 ml enthalten etwa 7,2 g Zucker.

$7,2 : 3 = 2,4$ **Zuckerwürfel**

8. Glühwein – 0,2 l

Richtig: B – ca. 5–6 Zuckerwürfel

Beispiel Glühwein:

8,3 g Zucker pro 100 ml

200 ml = 16,6 g Zucker.

$16,6 : 3 = \text{ca. } 5,5$ **Zuckerwürfel**



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de

9. Wodka Bitter Lemon – ca. 0,2 l

Richtig: B – ca. 6 Zuckerwürfel

Beispiel:

5 cl Wodka + 15 cl normales Bitter Lemon.

Bitter Lemon enthält im verwendeten Beispiel 12,1 g Zucker pro 100 ml.

150 ml = ca. 18,2 g Zucker.

$18,2 : 3 = \text{ca. 6 Zuckerwürfel}$

10. Wodka Bitter Lemon ZERO – ca. 0,2 l

Richtig: A – ca. 0 Zuckerwürfel

Zuckerfreies Bitter Lemon enthält im verwendeten Beispiel 0 g Zucker.

Auch klassischer, nicht aromatisierter Wodka kann 0 g Zucker enthalten.

Trotzdem enthält der Drink Alkohol!

Genau deshalb ist diese Frage für unsere Diabetes-Schulung besonders wichtig.

11. Süßer Cocktail – ca. 0,3 l

Richtig: C – 10 oder mehr Zuckerwürfel sind möglich

Hier gibt es bewusst keinen allgemeingültigen Wert.

Cocktails können durch Fruchtsäfte, Limonaden, Sirup, Liköre oder andere Zutaten sehr unterschiedliche Mengen Zucker enthalten.

Deshalb gilt: Rezept anschauen statt Cocktailnamen raten!



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

12. Fangfrage

Richtig: B – Nein!

Wenig oder kein Zucker bedeutet bei einem alkoholischen Getränk nicht automatisch, dass es für den Glukoseverlauf bedeutungslos ist.

Alkohol kann die Glukosebereitstellung der Leber beeinflussen. Dadurch kann das Risiko für eine Unterzuckerung steigen – und diese kann auch erst Stunden später auftreten.

Der große Aha-Moment

Nach der letzten Frage zeige ich noch einmal auf das Tablett:

„Was fällt euch jetzt auf?“

Das süße Getränk kann viele Zuckerwürfel enthalten.

Das Bier kann Kohlenhydrate enthalten, obwohl beim Beispielprodukt praktisch kein Zucker angegeben ist.

Und im klaren Schnaps können **0 Zuckerwürfel** stecken – obwohl der Alkohol für Menschen mit Diabetes trotzdem relevant sein kann.

Deshalb lautet unser Merksatz:

„Nicht nur zählen, was im Glas steckt – sondern verstehen, was der Alkohol später im Körper macht.“

Beim überprüften Bitburger Pils gibt der Hersteller 3,1 g **Kohlenhydrate**, aber 0 g **Zucker** pro 100 ml an. Beim Radler desselben Herstellers sind es dagegen 3,9 g Zucker/100 ml – bei 0,5 l also 19,5 g bzw. rund **6½ Würfel à 3 g**. Nicht aromatisierter Wodka kann wiederum zuckerfrei sein.

Auch die anderen Beispiele zeigen schön, wie riesig die Unterschiede sein können: Der recherchierte Glühwein enthält 8,3 g Zucker/100 ml, also rund **5½ Würfel in 200 ml**. Ein beispielhafter Cremelikör liegt bei 18 g/100 ml, also etwa **2,4 Würfeln in 4 cl**. Normales Bitter Lemon enthält sogar 12,1 g/100 ml, während die Zero-Version 0 g hat.

Die Teilnehmenden merken, dass **Zucker, Kohlenhydrate und Alkohol drei Dinge sind, die man auseinanderhalten muss**.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklart.de