

PRESSEMELDUNG

Zucker bleibt wichtiger Energielieferant im Rahmen einer gesunden Ernährung

Koßdorff: Der ORF ließ ausgewogene Berichterstattung in seinem Themenschwerpunkt leider schmerzlich vermissen

(Wien, 24.3.2017) Fundierte Informationen über Lebensmittel sind wichtig, damit die Konsumentinnen und Konsumenten mehr über Qualität, Sicherheit und den Genuss von Lebensmitteln erfahren. Eine fundierte Berichterstattung ließ der ORF-Schwerpunkt „Zucker – das süße Gift“ aber auf ganzer Linie vermissen. Schon der Titel widersprach der journalistischen Grundtugend eines ausgewogenen Themensettings. „Das ist für einen öffentlich-rechtlichen Fernsehsender leider unverständlich,“ resümiert Mag. Katharina Koßdorff, Geschäftsführerin des Fachverbandes der Lebensmittelindustrie. Koßdorff stellt klar: „Zucker per se ist weder Droge noch Auslöser von Erkrankungen noch wird er in Lebensmitteln in Täuschungsabsicht ‚versteckt‘ – wahr ist vielmehr: Zucker ist ein essentieller Energielieferant für unseren Körper und auf den Etiketten genau ausgewiesen. Für ein gesundes Leben kommt es freilich auf einen gesunden Lebensstil insgesamt an. Dazu zählen auch eine maßvolle und ausgewogene Ernährungsweise und ausreichend Bewegung.“

Was Konsumentinnen und Konsumenten über Zucker wissen sollten – ein Faktencheck:

- **Zucker ist ein wichtiger Energielieferant:** Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und kommt in vielen Lebensmitteln natürlich vor, etwa in Obst und Gemüse. Bei der Herstellung von Lebensmitteln wird Zucker seit jeher für den Geschmack oder aus technischen Gründen eingesetzt. Zucker liefert - wie alle anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße - die lebensnotwendige Energie für unseren Körper.
- **Zucker per se macht weder dick noch zuckerkrank:** Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen sind in der modernen Gesellschaft häufig. Daran ist aber freilich nie ein einzelnes Lebensmittel oder ein einzelner Bestandteil der Ernährung „schuld“, sondern vielmehr ein Mix aus ungesunder Ernährungsweise, Stress, genetischer Disposition, Schlafmangel und vor allem mangelnder Bewegung. Die volkstümliche Bezeichnung „Zuckerkrankheit“ leitet sich von einem Hauptsymptom ab: Es wird zu viel Zucker (Glukose) im Blut und Urin nachgewiesen. Dem Zucker per se für Diabetes die Schuld zu geben, ist fachlich unrichtig. Laut International Diabetes Federation sind die Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2 neben Übergewicht vor allem Bewegungsmangel und soziale, psychologische, genetische und kognitive Faktoren.
- **Worauf es wirklich ankommt, ist die Kalorienbilanz:** Übergewicht ist insbesondere die Folge eines Ungleichgewichts von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Ganz einfach gesagt: Wird dem Körper mehr Energie zugeführt als dieser verbraucht, entsteht Übergewicht. Zucker trägt zur Kalorienaufnahme ebenso bei wie der Verzehr anderer Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße. Die Konzentration auf einen einzelnen Nährstoff ist daher falsch. Wichtig für ein gesundes Leben sind nicht nur die Ernährungsgewohnheiten, sondern vor allem ausreichend Bewegung und ein aktiver Lebensstil insgesamt.

- **Tatsache ist: Der Zuckerverzehr nimmt seit Jahren kontinuierlich ab.** Laut Statistik Austria ist der jährliche Zuckerverbrauch pro Kopf seit 1994 von 41 kg auf rund 34 kg zurückgegangen. Die Zuckeraufnahme liegt laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012 bei 50 g pro Kopf und Tag. Das entspricht 10 Energieprozent und damit auch der gültigen WHO-Empfehlung (Empfehlung: 50 g, bedingte Empfehlung: 25 g). Der Ernährungsbericht zeigt auch, dass die tägliche Energieaufnahme seit zwanzig Jahren unverändert bei rund 2.000 Kalorien liegt. Während die tägliche Kalorienzufuhr in den vergangenen Jahrzehnten nahezu gleich blieb, bewegen sich die Menschen immer weniger. Bei Adipositas spielen aber gerade die gesamte Energieaufnahme versus Energieverbrauch eine entscheidende Rolle.
- **Süßer Geschmack macht nicht süchtig:** Dass Menschen eine grundsätzliche Präferenz für einen süßen Geschmack haben, ist genetisch bedingt und hat das Überleben der Menschheit gesichert. Eine „Zuckersucht“ gibt es jedoch nicht. Zucker macht auch nicht abhängig. Für Suchtmittel als solche gibt es klare internationale Kriterien (ICD-10 Systematik - International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems): Anders als bei Opiaten, Kokain oder Tranquilizern ist Zucker demnach eindeutig keine Substanz mit Suchtpotenzial. Die Behauptung, Zucker sei eine „Droge“ oder mache abhängig, ist daher schlichtweg falsch.
- **Gegen das Märchen vom „versteckten Zucker“: Das Etikett informiert klar über alle Nährstoffe.** Zucker ist auf der Verpackung ausgewiesen. Seit den 1970er Jahren geben die Hersteller auf der Verpackung an, wie viel an Fett oder Zucker in den Produkten enthalten ist. Wird Zucker bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet, ist er in der Zutatenliste angegeben. Dort ist er als „Zucker“ oder mit seinem spezifischen Namen je nach Art des Zuckers (zB Fruktose für Fruchtzucker) deklariert. Darüber hinaus informiert die sogenannte Nährwerttabelle über die Menge an Kohlenhydraten und davon die Gesamtmenge an natürlich vorhandenem und beigefügtem Zucker. Dieser Wert umfasst alle Arten von Zucker, die in Lebensmitteln vorhanden sind, also neben der Saccharose etwa auch Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Malzzucker (Maltose) oder Milchzucker (Laktose).
- **Die Bekämpfung von Übergewicht und Erkrankungen wie Diabetes ist eine Aufgabe der gesamten Gesellschaft.** Die Lebensmittelwirtschaft nimmt ihre Verantwortung in diesem Kontext sehr ernst und stellt insbesondere umfassende Informationen über Inhaltsstoffe und Eigenschaften von Lebensmitteln sowie ein breites Produktangebot zur Verfügung.

Die Verbraucher können aus verschiedensten Rezepturen – von traditionell über Light bis zu „Free from“ – in unterschiedlichen Packungsgrößen und Zubereitungsformen auswählen. Denn die österreichischen Lebensmittelhersteller bieten seit Jahren ein breites Spektrum an Lebensmitteln ausgezeichneter Qualität, mit hoher Sicherheit und bestem Geschmack an. „Fundiertes Wissen über Lebensmittel und Lebensstile statt ‚Alarmismus‘ ist wichtig, wenn es ums Essen und Trinken geht. Die Unternehmen werden weiterhin sorgfältige Arbeit leisten und den höchsten Ansprüchen an Qualität und Sicherheit gerecht werden,“ führt Koßdorff weiter aus.

Seriöse und umfassende Informationen über Kohlenhydrate und Zucker sind reichlich vorhanden und im Internet frei verfügbar, ua:

<http://www.oege.at/> oder <http://www.dge.de/>
<http://www.forum-ernaehrung.at/>

Stellenwert der Lebensmittelindustrie in Österreich

Die Lebensmittelindustrie ist eine der größten Branchen Österreichs. Sie sichert im Interesse der Konsumenten tagtäglich die Versorgung mit sicheren, qualitativen und leistbaren Lebensmitteln. Die rund 200 Unternehmen mit ihren 26.000 Beschäftigten erwirtschafteten im Jahr 2016 ein Produktionsvolumen von 8,1 Mrd. €. Über 60 % davon werden in 180 Länder rund um den Globus exportiert. Der Fachverband unterstützt seine Mitglieder durch Information, Beratung und internationale Vernetzung.

Rückfragehinweise:

Mag. Katharina Koßdorff
Geschäftsführerin im Fachverband der Lebensmittelindustrie
Tel.: +43 1 712 21 21 – 14
k.kossdorff@dielebensmittel.at

DI Oskar Wawschinek MAS MBA
Food Business Consult
Pressesprecher für den Fachverband der Lebensmittelindustrie
Mobil: +43 664 545 63 50
presse@dielebensmittel.at