

PRESSEMELDUNG

Zucker ist wichtiger Energielieferant – aktiver Lebensstil verhindert Übergewicht

Koßdorff: Nur fundierte Informationen statt mediale Panikmache hilft Konsumenten, sich ausgewogen zu ernähren

(Wien, 20.3.2017) „Sachliche und seriöse Aufklärung über Lebensmittel ist wichtig, damit sich Konsumenten ausgewogen ernähren können. Gerade ums Essen und Trinken ranken sich vielen Mythen. Daher führt Panikmache statt ausgewogener Berichterstattung nur zu Verunsicherung der Verbraucher“, erklärt Mag. Katharina Koßdorff, Geschäftsführerin des Fachverbandes der Lebensmittelindustrie, zum Themenschwerpunkt „Zucker“ im ORF. Schon der Titel „Zucker – das süße Gift“ sowie die Programmgestaltung des ORF-Schwerpunkts lassen eine ausgewogene Berichterstattung leider schmerzlich missen. „Es ist unverständlich, dass ein öffentlich-rechtlicher Fernsehsender auf einen unverantwortlichen Alarmismus mit Lebensmitteln statt auf fundierte Information setzt. Wir wollen daher mit fundierten Fakten zur Versachlichung der Ernährungsdebatte beitragen“, so Koßdorff.

Fakten zu Zucker, Übergewicht und Lebensstil

- 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.
- 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.
- 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 fachlich 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 kg¹ 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:

¹ Statistik Austria Versorgungsbilanz für Zucker für den Zeitraum 2014/2015

25 g)². 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.

- Zucker ist klar auf der Verpackung ausgewiesen: Seit den 1970er Jahren geben die Hersteller klar auf der Verpackung an, wie viel an Fett oder Zucker in den Produkten enthalten ist. In der Zutatenliste ist Zucker als „Zucker“ oder mit seinem spezifischen Namen je nach Art des Zuckers (zB Fruktose) angegeben. Die sogenannte Nährwerttabelle informiert über die Menge an Kohlenhydraten und davon die Gesamtmenge an natürlich vorhandenem und beigefügtem Zucker. Dieser Wert umfasst neben der Saccharose alle Arten von vorhandenem Zucker, also auch Traubenzucker, Fruchtzucker, Malzzucker oder Milchzucker.
- 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 österreichischen Lebensmittelhersteller bieten seit Jahren ein breites Spektrum an Lebensmitteln ausgezeichneter Qualität, mit hoher Sicherheit und bestem Geschmack an. Die Verbraucher können aus verschiedensten Rezepturen – von traditionell über Light bis zu „Free from“ – in unterschiedlichen Packungsgrößen und Zubereitungsformen auswählen. Dabei sind fundiertes Wissen über Lebensmittel und Lebensstile statt „Alarmismus“ wichtig. Die Unternehmen werden weiterhin sorgfältige Arbeit leisten und den höchsten Ansprüchen an Qualität und Sicherheit gerecht werden,“ führt Koßdorff weiter aus.

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

² World Health Organization. Sugars intake for adults and children. Guideline. (2015). WHO/NMH/NHD/15.2 (Executive summary)
http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/