

Nahrungs- und Genussmittelindustrie - Steiermark

Faktencheck Zucker

Was Konsumentinnen und Konsumenten über Zucker wissen sollten – ein Faktencheck

Stand: 13.11.2018

- **Fundierte Informationen** über Lebensmittel sind wichtig, damit die Konsumentinnen und Konsumenten mehr über Qualität, Sicherheit und den Genuss von Lebensmitteln erfahren. Erst dann können Menschen jene Lebensmittel auswählen, die für sie ideal sind. Neben einer ausgewogenen Ernährung, ist auch der Lebensstil wichtig. Dazu zählen insbesondere ausreichend Bewegung und eine maßvolle und ausgewogene Ernährungsweise.
- **Zucker liefert dem Körper Energie:** Zucker liefert – wie alle anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße – die lebensnotwendige Energie für unseren Körper. Zucker – als Sammelbegriff für süß schmeckenden Saccharide – 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.
- **Gegen das Märchen vom „versteckten Zucker“:** Das Etikett informiert klar über alle Nährstoffe. Seit den 1970er Jahren geben die Hersteller auf der Verpackung an, wie viel 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).
- **Zucker per se macht weder dick noch zuckerkrank:** Übergewicht und Adipositas sind in der modernen Gesellschaft häufig. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 sind bereits 41 % der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig bzw. adipös. Daran ist aber freilich nie ein einzelnes Lebensmittel oder ein einzelner Bestandteil der Ernährung „schuld“, sondern vielmehr ist es ein multikausales Zusammenspiel vieler Faktoren: einseitige und unausgewogene Ernährung, Stress, genetische Disposition, Schlaf- und vor allem Bewegungsmangel. Die volkstümliche Bezeichnung „Zuckerkrankheit“ leitet sich von einem Hauptsymptom ab: Es wird zu viel Zucker (Glukose) im Blut und Urin nachgewiesen. Dem Zucker für Diabetes die Schuld zu geben, ist fachlich falsch. Laut International Diabetes Federation sind die Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2 neben der Ernährung, Übergewicht, Adipositas und ernährungsbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck, vor allem Bewegungsmangel und soziale, psychologische und genetische Faktoren.
- **Worauf es wirklich ankommt, ist die Kalorienbilanz:** Übergewicht ist insbesondere die Folge eines Ungleichgewichts von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Vereinfacht gesagt: Wird dem Körper langfristig mehr Energie zugeführt als dieser verbraucht, entsteht Übergewicht. Hier spielen aber nicht nur Ernährungsgewohnheiten, sondern auch der Lebensstil eine wichtige Rolle. Zucker trägt zur Kalorienaufnahme ebenso bei wie der Verzehr anderer Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße. 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. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 liegt die mittlere Kohlenhydrataufnahme bei knapp 45 Energieprozent (E%) der Gesamtenergiezufuhr. Die Aufnahme freier Zucker bei 16 Energieprozent (E%) bei Männern und 17 E% bei Frauen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 10 E%/Tag über freie Zucker aufzunehmen. Laut Definition der WHO sind freie Zucker alle Mono- und Disaccharide, die Lebensmitteln zugefügt werden, sowie Zucker, der von Natur aus bereits in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Ausgenommen sind natürlich vorkommende Zuckerarten in Obst, Gemüse oder Milchprodukten.
- Die Ernährungsberichte der vergangenen Jahre zeigen auch, dass die tägliche Energieaufnahme relativ unverändert bei rund 2.000 Kalorien liegt (zuletzt laut ÖEB 2017: Frauen im Mittel 1815 kcal, Männer im Mittel 2453 kcal). Während die tägliche Kalorienzufuhr also nahezu gleich bleibt,

bewegen sich die Menschen immer weniger. Bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas spielt jedoch neben der Energieaufnahme auch der 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.
- **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 auch an kalorienreduzierten oder kalorienfreien Lebensmitteln 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.

□

Weitere Informationen finden Sie auch unter folgendem Link: <https://www.bll.de/de/lebensmittel/aktuell/20180719-herausforderung-zucker-reduktion-reformulierung-infografik-arten>

□

Quellen:

Anderson, J.J., et al.: "Adiposity among 132.479 UK Biobank participants; contribution of sugar intake vs other macronutrients."
<http://eprints.gla.ac.uk/120093/>, Stand 28.10.2016.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Evidenzbasierte Leitlinie. Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Version 2011:

http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/ll-kh/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf

Hebebrand J et al.: "Eating addiction", rather than "food addiction", better captures addictive-like eating behavior. *Neurosci Biobehav Rev.* 2014 Nov; 47: 295-306

Mast M, Körtzinger I, Müller MJ: Ernährungsverhalten und Ernährungszustand 5 – 7-jähriger Kinder in Kiel. *Akt Ernähr Med* (1998), Vol. 23, S. 282-288

NeuroFAST: NeuroFAST consensus opinion on food addiction; 2013: <http://www.neurofast.eu/consensus/> NeuroFAST ist ein multidisziplinäres Forschungsprojekt an dem 13 Forschergruppen aus 17 europäischen Ländern beteiligt sind (www.neurofast.eu)

Rust P, Hasenegger V, König J: Österreichischer Ernährungsbericht 2017. 1. Auflage, Wien 2017.

<https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/9/5/0/CH1048/>

[CMS1509620926290/ernaehrungsbericht2017_web_20171018.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/9/5/0/CH1048/CMS1509620926290/ernaehrungsbericht2017_web_20171018.pdf)

Statistik Austria Versorgungsbilanz für Zucker für den Zeitraum bis 2016/2017

Te Morenga L, Mallard S., Mann J.: Dietary Sugars and Body weight. *BMJ* 2012; 345: e749.

World Health Organization: Classifications. ICD-10 online versions.

<http://www.who.int/classifications/icd/icdonlineversions/en/>

World Health Organization: Sugars intake for adults and children. Guideline (2015).

ISBN: 978 92 4 154902 8