

„Weniger Zucker“ hilft nicht gegen Übergewicht

Wer nicht auf Kalorienreduktion setzt, ist auf dem Holzweg

Von Marcus Otto und Günter Tissen

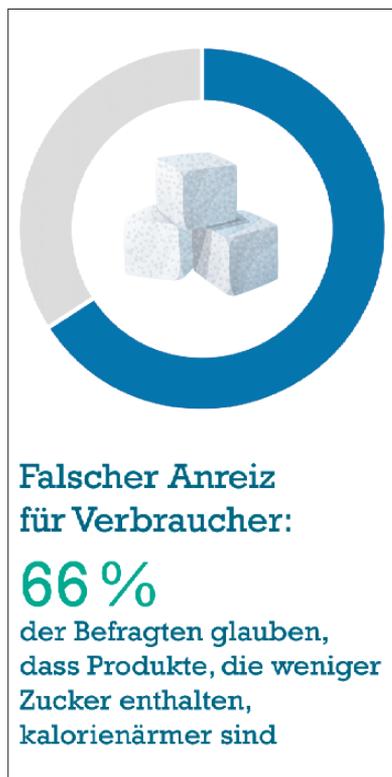
Um der zunehmenden Verbreitung von Übergewicht und Adipositas in der Bevölkerung entgegenzusteuern, arbeitet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Aber Übergewicht mit zuckerreduzierten Lebensmitteln bekämpfen – wie soll das funktionieren? Ernährungspolitische Maßnahmen können überhaupt nur dann erfolgreich sein, wenn sie auf einer wissenschaftlichen Basis beruhen, sonst sind sie von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Reformulierung darf kein Selbstzweck sein

Es bringt nichts, einzelne Lebensmittel zu verteuern. Auf das richtige Maß kommt es an. Und dafür gibt es keine allgemeingültigen Regeln. Wer sich abwechslungsreich ernährt, macht schon vieles richtig.

Die Entstehung von Übergewicht wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Das ist bekannt. Eine Rolle spielen z. B. zu wenig Schlaf, Stress oder Bewegungsmangel. Zucker hingegen ist kein Risikofaktor.



(BMEL) aktuell auf Beschluss des Bundestags an einer nationalen Reduktionsstrategie zu Zucker, Fett und Salz in Fertigprodukten. Auch in Brüssel wird über Reduktionsmaßnahmen, die so genannte „Reformulierung“, beraten. Die EU-Kommission hat Arbeitsgruppen eingerichtet, in denen sie sich gemeinsam mit ausgewählten EU-Mitgliedstaaten mit nationalen Strategieansätzen und möglichen Orientierungswerten für den Zucker-, Fett- oder Salzgehalt in Lebensmitteln beschäftigt.



© Can Stock Photo/pressmaster

Der Fokus auf einzelne Nährstoffe schützt nicht vor Übergewicht – die Energiebilanz zählt

Entscheidend für das Körpergewicht ist die Energiebilanz. Wer auf Dauer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Kalorien aus Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten stammen. Deswegen muss auch der Kaloriengehalt eines Produktes bei der Reformulierung im Fokus stehen. Reformulierungsmaßnahmen, die auf die Reduktion des Zuckergehalts in Lebensmitteln abzielen und nicht auf die Reduktion der Kalorien, sind nicht geeignet, Übergewicht vorzubeugen. Vielmehr verstellt der Fokus auf Zucker den Blick und verhindert erfolgversprechende Lösungsansätze. Eine wichtige Rolle kommt der Ernährungsbildung zu, dazu zählt auch das Wissen um die Energiebilanz schon im Kindesalter.

„Weniger Zucker“ heißt nicht automatisch „weniger Kalorien“

Die Reduktion des Zuckergehalts in Lebensmitteln führt nicht automatisch zu kalorienreduzierten Produkten. Warum ist das so? Zucker ist mehr als süß. Er hat viele technologische Funktionen. Er hat zum Beispiel Einfluss auf Volumen und Textur von Lebensmitteln. Aufgrund seiner technologischen Funktionen ist es nahezu unmöglich, Zucker zu reduzieren, ohne den Geschmack oder die Beschaffenheit des Lebensmittels zu beeinflussen. Wer ihn reduziert, muss ihn durch andere Zutaten ersetzen. Diese bringen auch Kalorien mit, manchmal sogar mehr als Zucker. Deswegen hat die Reduktion des Zuckergehalts in festen Lebensmitteln (nicht bei Getränken) meist keine Kalorienreduktion zur Folge.

Ein Beispiel sind Cornflakes mit einem hohen und einem niedrigen Zuckeranteil (siehe Tabelle). Für die Kalorien dieser Varianten ist der Zuckeranteil ohne Bedeutung, denn Cornflakes bestehen hauptsächlich aus Maisstärke, also aus Kohlenhydraten. Zucker ist auch ein Kohlenhydrat. Wie hoch der Anteil Maisstärke und wie hoch der Anteil Zucker in den Cornflakes ist, hat daher keinen Einfluss auf den Energiegehalt. Schließlich liefern alle Kohlenhydrate 4 Kilokalorien pro Gramm. Der Kaloriengehalt der Cornflakesvarianten pro 100 Gramm ist deswegen

Zucker- und Kaloriengehalt am Beispiel von Cornflakes

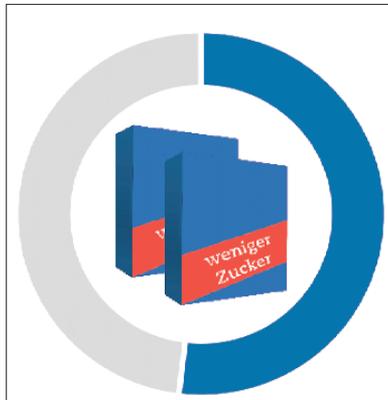
	„Original“ pro 100 g	„Gezuckert“ pro 100 g	„Gezuckert – 30 % weniger Zucker“ pro 100 g
Energie	372 kcal	371 kcal	369 kcal
Eiweiß	7 g	4,5 g	6 g
Kohlenhydrate	84 g	87 g	85 g
- davon Zucker	8 g	37 g	25 g
- davon Stärke	76 g	50 g	60 g
Fett	0,9 g	0,6 g	0,6 g

trotz des unterschiedlichen Zuckergehalts praktisch gleich. Auch bei anderen festen Lebensmitteln hat die Verringerung des Zuckergehalts kaum Einfluss auf die Kalorien, das zeigt der Blick in die Nährwerttabellen.

Werbeslogans wie „weniger Zucker“ können Verbraucher täuschen

Verbraucher erwarten von „zuckerreduzierten“ Produkten, dass sie weniger Kalorien liefern. Das ist nicht automatisch der Fall. Daher besteht die Gefahr der Irreführung. Eine von der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker im Dezember 2015 durchgeführte repräsentative Befragung zeigt, dass zwei Drittel der Verbraucher Lebensmittel mit weniger Zucker für kalorienärmer halten.

Doch damit nicht genug: Mehr als die Hälfte der Befragten, die zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte



Ein fataler Trugschluss:

52% der Befragten, die zuckerreduzierte oder zuckerfreie Lebensmittel kaufen, glauben, dass man davon guten Gewissens mehr essen kann, ohne dick zu werden.

kaufen, glaubt, dass sie davon guten Gewissens mehr essen kann und davon nicht dick wird. Das ist natürlich nicht richtig. Denn auf die Energiebilanz kommt es an.

Was kommt 2017?

Wie die nationale Reduktionsstrategie nun genau aussieht, bleibt abzuwarten. Die Bundesregierung hat angekündigt, zunächst auf freiwillige Maßnahmen bzw. Vereinbarungen zu setzen. Gesetzliche Rezepturen und Grenzwerte für den Salz-, Fett- und Zuckergehalt in Lebensmitteln lehnt die Bundesregierung ab. Sie sieht die Reformulierung als Instrument im Rahmen einer langfristig angelegten ganzheitlichen Strategie zu einer gesünderen Ernährungsweise. Das bundeseigene Max Rubner-Institut (MRI) soll dabei die wissenschaftlichen Grundlagen liefern. In einem ersten Schritt wird dort die Ausgangslage analysiert. Erste Ergebnisse erwartet das BMEL bis Ende des Jahres. Im kommenden Jahr will sich das Ministerium dann mit der Lebensmittelwirtschaft an einen Tisch setzen, um zu diskutieren, bei welchen Produktkategorien eine Reformulierung machbar und sinnvoll ist.



Marcus Otto, Geschäftsführer beim Verein der Zuckerindustrie



Günter Tissen, Hauptgeschäftsführer Wirtschaftliche Vereinigung Zucker/Verein der Zuckerindustrie

FROHE WEIHNACHTEN



... und ein rübenreiches Jahr!

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Fest und erholsame Feiertage.



SESVANDERHAVE – Der Spezialist für Zuckerrüben-Saatgut.

SESVANDERHAVE Deutschland GmbH · Erbsehof 6 · 57249 Bödingen · Tel. 099 06/9859210 · www.sesvanderhave.de