



Salz und Zucker:

Weisses Gift oder Gold?

Wie schädlich sind Salz und Zucker? Bedarf es lediglich eines massvollen Umgangs oder sollte man gänzlich darauf verzichten? Das Auf und Ab der empfohlenen Werte beschäftigt sowohl die Lebensmittelindustrie als auch Ernährungsfachleute.

von Angela Bernetta

Weder Pasta, Käse noch Brot schmecken ohne Salz. Und Kuchen, Schokolade und Desserts ohne Zucker sind einfach nur kläglich. Täglich stehen Salz und Zucker auf unserem Speiseplan – obwohl Ärzte und Ernährungsfachleute davor warnen. Denn für gewöhnlich wird zu viel gesalzen und gezuckert. Das schadet der Gesundheit und beeinflusst unser Geschmacksempfinden.

«Süßes und Salziges nehmen wir im Gaumen wahr. Essen wir zu viel Salz und Zucker, steigt unser Verlangen danach, da sich unsere Sinne und das Gehirn den wiederkehrenden Reizen anpassen», sagt die Sensorik- und Ernährungswissenschaftlerin Christine Brugger. David Fäh, Präventivmediziner, Gesundheits-

wissenschaftler und Dozent an der Berner Fachhochschule, ergänzt: «Süchtig im Sinne einer Droge machen Salz und Zucker nicht. Aber sie können uns an eine gewisse Süsse und Salzigkeit gewöhnen und eine entsprechende Erwartungshaltung fördern.» Steffi Schlüchter, Ernährungsberaterin bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) in Bern, fügt an: «Durch eine schrittweise Reduktion von Salz und Zucker in Getränken und Speisen können wir unsere Vorlieben jederzeit anpassen. Das funktioniert in jedem Alter.»

Zu viel des Guten

Fakt ist, dass sich der Zuckerkonsum weltweit über die vergangenen 50 Jahre verdreifacht hat. Diabetes, Übergewicht

und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen zugleich besorgniserregend zu. Im vergangenen Jahr senkte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) deshalb die als unbedenklich geltende Tagesration an Zucker von 50 auf 25 Gramm pro Person. Also von rund 12 auf 6 Würfelzucker pro Tag. Demgegenüber rät die SGE zu etwa 50 Gramm Zucker täglich, also maximal 10 Prozent der Gesamtkalorienzufuhr. Der Durchschnittsschweizer konsumiert mit 120 Gramm Zucker pro Tag mehr als doppelt so viel. Auch der Salzkonsum liegt mit 8 bis 10 Gramm über der empfohlenen Tageshöchstmenge von 5 Gramm pro Kopf. Das kann Bluthochdruck begünstigen. Entgegen der Vorgabe der WHO rät David Fäh, eine Menge von 5 bis 6 Gramm Salz pro





Foto: Dmitri Staluhhin, fotolia.com

Tag nicht zu unterschreiten: «Studien belegen, dass bei einer starken Reduktion der Salzeinnahme das Herz-Kreislauf-Risiko ansteigt, und zwar auch bei Menschen mit normalem Blutdruck. Unser Körper braucht eine gewisse Menge Salz, da er täglich davon verliert.» Und: «Salz reguliert den Wasserhaushalt und den Druck in den Gefässen. Wird die Salzzufuhr zu stark gedrosselt, entsteht im Körper eine Gegenregulation, die möglicherweise ungesund ist.» Haushaltszucker hingegen liefert lediglich leere Kalorien. «Unser Organismus braucht ihn nicht. Die gleichen Nährstoffe stecken in gesunder Form in Früchten und Vollkornprodukten», so David Fäh.

Angeborene Vorliebe für Süsses

Salz und Zucker verstecken sich in Wurstwaren, Brot, Käse, Joghurt, Müesli oder Konfitüre und insbesondere in Halb- und Fertigprodukten oder Süssgetränken. Auch Babyahrung kann überzuckert sein. Das lässt die Vermutung zu, dass die Lebensmittelindustrie schon die Kleinsten an ihre Produkte gewöhnen will. Diese Bedenken seien durchaus berechtigt, sagt Steffi Schlüchter. «Salz und Zucker wirken als Geschmacksverstär-

ker. Überdies wird uns eine Schwäche für Süsses quasi in die Wiege gelegt, denn Muttermilch ist bereits sehr süss.» David Fäh ergänzt: «Die Industrie macht sich unsere angeborene Vorliebe für

Steffi Schlüchter:

«Durch eine schrittweise Reduktion von Salz und Zucker in Getränken und Speisen können wir unsere Vorlieben jederzeit anpassen»

Süsses zunutze und versetzt eben auch Produkte mit Zucker, in denen wir diesen nicht unbedingt erwarten.» Um die Kontrolle nicht zu verlieren, rät er, die Herstellerangaben zu Nährwerten und Zusammensetzung auf der Packung eines Produkts genau durchzulesen.

Gleichzeitig gibt er aber zu bedenken: «Die Angaben zur Deckung des Energiebedarfs nach Portionen (Guideline Daily Amount, kurz GDA) verwirren gelegentlich mehr, als dass sie nützen, da sie die Vergleiche zwischen den Produkten stark erschweren. Auch bedeutet Zucker in der Zutatenliste etwas anderes als in der Nährwerttabelle, was der Konsument nicht erkennen kann.» Die Migros schreibt dazu auf ihrer Webseite: «Taucht bei den Nährwertangaben der Begriff ‹davon Zucker› auf, so ist damit nicht (nur) der weisse Haushaltszucker gemeint, sondern es handelt sich hierbei um eine ‹Zusammenfassung› der verschiedenen Zuckerarten im Produkt wie weisser Zucker, Frucht-, Trauben- und Milchzucker.»

Natürlichkeit ist gefragt

Im August des vergangenen Jahres hat Bundesrat Alain Berset gemeinsam mit Schweizer Lebensmittelproduzenten wie Coop, Migros, Nestlé oder Emmi eine Absichtserklärung unterzeichnet, die zum Ziel hat, den Zuckergehalt in Joghurts und Müesli innerhalb der nächsten vier Jahre schrittweise zu reduzieren. «Die Umsetzungen laufen», sagt



Foto: mihalist, fotolia.com

Stefan Kunfermann, Mediensprecher des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). «Diese Absichtserklärung wurde im Rahmen der Initiative «actionsanté» erarbeitet, einer Initiative des Bundes, die Unternehmen unterstützt, die sich für die Förderung eines gesunden Lebensstils einsetzen.» Die SGE und David Fäh begrüßen die Anstrengungen des Bundes. «Der Erfolg hängt nun wesentlich davon ab, wie gut und ehrlich sich die Industrie an die Abmachungen hält oder ob sie vermehrt beginnt, «Blender-Produkte» zu entwickeln, die zwar keinen Haushaltszucker, dafür aber Zuckeralkohole wie beispielsweise zahnfreundliches Mannitol enthalten, die für die Gesundheit kaum Vorteile bieten», sagt David Fäh.

Vor Kurzem liess die Meldung aufhorchen, dass Getränke- und Lebensmittelkonzerne wie das amerikanische Unternehmen PepsiCo ihre Brausen mit echtem und natürlichem Zucker bewerben. Auch Unternehmen wie Emmi oder Migros haben festgestellt, dass Produktlinien mit wenig Zucker nicht immer den gewünschten Erfolg bringen. «Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen sind beim Konsumenten heute gefragter als zuckerreduzierte», sagt Sibylle Umiiker, Pressesprecherin von Emmi. Ein Renner ist beispielsweise die vor Kurzem lancierte Joghurt-Linie «Pur», die lediglich mit drei Zutaten wirbt: Früchte, Zucker und Joghurt. Wenig Absatz hingegen fand die vor drei Jahren vorgestellte laktosefreie und zuckerreduzierte Joghurt-Linie «Good Day». Annina Erb, Leiterin Ernährung und Gesundheit bei der Migros, erklärte kürzlich in einem Interview, dass es nicht bei allen Produkten gleich einfach sei, einen tiefen Zuckergehalt zu erreichen. Insbesondere bei Produkten, bei denen der Genuss für die Kundschaft im Vordergrund stehe. Hier habe man für neue Joghurtsorten noch keine optimale Lösung gefunden, um den gleichen Genuss bei tieferem Zuckergehalt bieten zu können.

Macht «Zuckersteuer» Sinn?

In verschiedenen Ländern geht der Staat rigoros gegen Dick- und Krankmacher vor. So hat Chile beispielsweise unlängst ein Gesetz verabschiedet, das Herstellern verbietet, Kindern durch die



Foto: Keystone/AP/Rick Rycroft

Für ihr Übergewicht sind die meisten Menschen selber verantwortlich. Die Industrie könnte aber ihrerseits die Verantwortung übernehmen, die Zucker- und Salz mengen in Fertigprodukten zu senken.

Beigabe von Spielzeug den Konsum von ungesunden Lebensmitteln schmackhaft zu machen. England plant eine Zuckersteuer auf Softdrinks, Frankreich und Mexiko haben bereits eine eingeführt. Und die Schweiz? «Eine entsprechende Steuer ist derzeit kein Thema», sagt Stefan Kunfermann, Mediensprecher beim BLV. «Ob Verbote zielführend sind, bleibt fraglich», bezweifelt auch Steffi Schlüchter, «entscheidend wäre eine Verbesserung der Ernährungskom-

petenz der breiten Bevölkerung, sodass diese in Selbstverantwortung richtige Entscheidungen fällen kann. Das sollte bereits bei den Schulkindern anfangen.» David Fäh ergänzt: «Bei allen Ernährungsmassnahmen darf der Staat nicht vergessen, die Bewegung zu fördern. Ungesund essen und trinken bei gleichzeitig viel Bewegung schadet dem Körper wahrscheinlich weniger, als nur auf die Ernährung zu achten und dabei kaum körperlich aktiv zu sein.» ■