

Wissen

Zucker, Zucker, überall Zucker!

Ernährung Der Bund will den Zuckerkonsum in der Schweiz reduzieren – etwa mit zuckerreduzierten Produkten, wie ein letzte Woche veröffentlichter Plan vorsieht. Experten empfehlen den Konsumentinnen und Konsumenten, in jedem Fall selber genau hinzuschauen.

Anke Fossgreen

Überall locken derzeit Schoggi, Guetsli, Glühwein oder kurz gesagt: Zucker, Zucker, Zucker. Nicht nur in der Weihnachtszeit schafft es hierzulande kaum jemand, die offizielle Empfehlung einzuhalten, nicht mehr als 50 Gramm Zucker täglich zu sich zu nehmen, also höchstens eine Menge, die zwölf Zuckerwürfeln entspricht.

Demnach wäre nach einem halben Liter Cola das Mass bereits voll. Wir konsumieren hingegen täglich 110 Gramm Zucker. Dass zu viel Zucker krank macht, darüber sind sich Experten längst einig: Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen, Gicht und Karies sind mögliche Folgen.

Letzte Woche hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ein Grundlagenpapier veröffentlicht, wie der Zuckerkonsum in der Schweiz verringert werden soll. Die Massnahmen sind bekannt: Kennzeichnung der Lebensmittel, Verringerung des Zuckeranteils in einzelnen Produkten, Kinder vor der Werbung von zu zuckerhaltigen Lebensmitteln schützen.

Irreführung von Käufern

Was einleuchtend klingt, ist in der Ausführung umstritten, wie eine Diskussion bei der Lebensmitteltagung der ZHAW Wädenswil in Zürich kürzlich zeigte. Die Frage war: Wie informiert man Verbraucher richtig? Oft sei den Käufern nicht bewusst, wie viel Zucker in einem Produkt enthalten sei, sagte David Fäh vom Departement Gesundheit an der Berner Fachhochschule.

Als Beispiel nannte er Kaubonbons und zeigte eine Verpackung, auf der Erdbeeren, Orangen und eine Ananas leuchten sowie der Schriftzug prangt «sugarfree». «Die Bezeichnung «zuckerfrei» ist problematisch», sagte Fäh, «denn diese Bonbons bestehen hauptsächlich aus Kohlehydraten, also Zuckerarten.» Der Ernährungsexperte verweist auf die Zuckeralkohole in dem Produkt, die aber nicht als «Zucker» ausgewiesen werden müssen. Zu den Zuckeralkoholen gehören Substanzen wie Xylitol, Sorbitol oder Mannitol.

Bettina Wölnerhanssen von der St. Clara Forschung AG vom Claraspital in Basel hingegen sieht in den Zuckeralkoholen im Vergleich zum Haushaltszucker durchaus eine bessere Alternative. Sie hätten weniger oder gar keine Kalorien und wirkten nicht schädlich auf den Stoffwechsel. Problematisch findet die Ärztin hingegen versteckte Zucker. Wer rechnet schon bei herzhaften Produkten wie Salatsaucen oder Essiggurken mit Zucker?

Neben dem Haushaltszucker Saccharose, der aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr stammt, gibt es noch zahlreiche weitere Zuckerarten, die ebenfalls den Stoffwechsel beeinflussen und letztlich dick und krank machen können. Beispielsweise verbirgt sich hinter allem, was mit -ose endet, ein Zucker: Dextrose, Maltose, Fructose, Lactose. Die Liste der Zucker-Bezeichnungen ist aber



Nicht nur zur Weihnachtszeit schafft es kaum jemand, die offiziellen Empfehlungen zum Zuckerkonsum einzuhalten. Foto: iStock

noch länger: Auch bei Substanzen wie Oligofructose-Sirup, Malzextrakt, Inulin oder schlicht Fruchtsüsse handelt es sich um Zucker. Es lohne sich also, bei Produkten, die als «zuckerfrei» oder «zuckerreduziert» gekennzeichnet seien, zusätzlich auf die Anzahl der enthaltenen Kalorien zu achten, rät David Fäh.

Fast Food ist wie vorverdaut

Eine andere Empfehlung für Menschen, die Zucker reduzieren möchten, ist, hoch verarbeitete Lebensmittel zu meiden. Dazu gehören neben Snacks oder Eiscreme vor allem Süssgetränke wie Limonaden. «Je stärker ein Produkt behandelt wurde, umso

potenziell ungesünder ist es», sagt Fäh.

Dabei dominieren die hoch verarbeiteten Lebensmittel das Angebot in den Industrienationen, schrieben Forscher 2017 im Journal «Public Health Nutrition». Bei der US-Bevölkerung stammt knapp 58 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus hoch verarbeiteten Lebensmitteln, in Frankreich fast 36 Prozent. Neben den süssen Lebensmitteln gehört auch Fast Food zu den hoch verarbeiteten Produkten: Pommes frites, Burger, Hotdogs oder Chicken- und Fisch-Nuggets. Weshalb Konsumenten von diesen hoch verarbeiteten Lebensmitteln zunehmen, zeigte

kürzlich eine Studie mit 20 Freiwilligen, durchgeführt von US-Forschern von den Nationalen Gesundheitsinstituten (NIH) in Bethesda.

Das Team bot der Hälfte der Testpersonen zwei Wochen lang Mahlzeiten an, die hauptsächlich frische, unverarbeitete Lebensmittel enthielten. Die andere Hälfte bekam derweil hoch verarbeitete Produkte. Nach zwei Wochen tauschten die Gruppen die Menüs. Das Ergebnis: Sobald eine Gruppe hoch verarbeitete Mahlzeiten angeboten bekam, griffen die Mitglieder beherzter zu. Sie nahmen jeweils rund 500 Kalorien pro Tag mehr zu sich – hauptsächlich in Form von

Kohlehydraten, zu denen auch die Zucker gehören, und von Fetten. «Hoch verarbeitete Lebensmittel sind für den Körper wie schon vorverdaut», sagt Fäh. Sie verweilen kürzer im Magen, und die Nährstoffe werden schneller aufgenommen. Deshalb sättigen sie schlechter. Zudem fördern sie den Appetit.

Freiwillige Reduktion

Uneinig waren sich die Experten bei der Wädenswiler Lebensmitteltagung, ob Zucker per se gesundheitsschädigend ist oder nur bei Menschen, die durch einen erhöhten Konsum zu viel Kalorien aufnehmen. Sprich: Sollten sich auch körperlich aktive Normalgewichtige beim Konsum von Süssem einschränken? Während David Fäh davon ausgeht, dass sportliche Naschkatzen ihr Erkrankungsrisiko durch den Zuckerkonsum kaum erhöhen, widerspricht Bettina Wölnerhanssen vehement. Zucker habe per se einen Einfluss auf den Stoffwechsel, auf die Arterien und die Leber.

Fazit: Wir kommen nicht darum herum, unseren Zuckerkonsum drastisch zu reduzieren und unseren Kindern gar nicht erst zu viel Süsses anzubieten. Und wie hilft die Politik?

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) setzt auf eine langsame Zuckerreduktion in Zusammenarbeit mit der Industrie – auf freiwilliger Basis. Bisher haben sich 14 Lebensmittelunternehmen in der Schweiz ver-

pflichtet, zum Beispiel in Joghurt und Cerealien den Zuckergehalt zu reduzieren. «Das Ziel ist, dass die Konsumenten mehr zuckerreduzierte Produkte zur Auswahl haben», sagt Michael Beer vom BLV. Einig sind sich David Fäh und Bettina Wölnerhanssen darin, dass derartige Massnahmen zu langwierig sind.

«Der Mensch kommt übrigens sehr gut komplett ohne zusätzlichen Zucker in der Nahrung aus», sagt Fäh. Ein Asket ist er aber ebenso wenig wie seine Kollegin Wölnerhanssen. Ab und zu ein edles Praliné darf schon sein. Zucker sollte aber wieder zum Luxusgut werden und nicht eine billige Zutat bleiben.

In Zahlen

140

Gramm Glucose benötigt das Gehirn eines Erwachsenen pro Tag. Den Einfachzucker können wir vollständig aus Brot, Kartoffeln oder Reis gewinnen.

7

Prozent der Ausgaben für Nahrungsmittel verwenden Schweizer für Zucker, Konfitüren, Honig, Schokolade und Süssigkeiten.

4

Kilokalorien sind in einem Gramm Zucker enthalten. In einem Gramm Fett sind es neun.

Was Alternativen zum Haushaltszucker bringen

Der herkömmliche Haushaltszucker heisst Saccharose, ein Zweifachzucker, der bei der Verdauung in die Einfachzucker Glucose und Fructose aufgespalten wird. Wer Saccharose ersetzten möchte, findet einige Alternativen – mit Vor- und Nachteilen.

Fructose: Der Einfachzucker eignet sich nicht als Ersatz. Denn Fructose (Fruchtzucker) stimuliert die Freisetzung von Sättigungshormonen nicht. Zudem führt der Zucker zu einem unerwünschten Anstieg von Blutfettwerten und Entzündungsfaktoren.

Natürliche Süssmittel: Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Honig und Co. ent-

halten die gleichen Zuckerbestandteile wie der Haushaltszucker: Glucose und Fructose.

Künstliche Süsstoffe: Die Auswirkungen von Aspartam, Saccharin, Sucralose und Co. auf den Körper sind umstritten. Sucralose wurde in den USA sogar vom Markt genommen und steht hierzulande unter Beobachtung. Allerdings sind wegen der starken Süsstärke die aufgenommenen Mengen sehr gering.

Zuckeraustauschstoffe: Dazu gehören Xylitol (E967), auch Birkenzucker genannt (obwohl er in der Regel aus anderen Hölzern und Maisresten gewonnen wird), oder Erythritol (E955), das in Obst, Gemüse und Pilzen vor-

kommt. Xylitol soll sogar helfen, die Hautalterung zu vermindern. Beide Substanzen wirken gegen Karies. Anders als künstliche Süsstoffe stimulieren sie die Freisetzung von Sättigungshormonen, machen also satt.

Stevia-Pflanze: Der Inhaltsstoff Steviosid (E960) ist 10- bis 20-mal süsser als Zucker, aber kalorienfrei. Dem Nachgeschmack nach Lakritze können Aromahersteller wie Givaudan Abhilfe schaffen mit sogenannten Maskierungsstoffen. Diese überdecken den Bittergeschmack. Nur die Blätter der Pflanze süssen natürlich. Beim Steviosid handelt es sich um ein stark verarbeitetes Produkt. (afo)