

Wir nehmen zu viel des Süßmachers mit der Nahrung zu uns – oft unbewusst, denn er versteckt sich hinter vielen Namen

Zucker – süße Sucht

VON WILLIAM ECENBARGER
UND MARY S. AIKINS

DIE INDUSTRIE bewirbt und verkauft ein Produkt, das nachweislich unserer Gesundheit schadet. Vor einer Generation war es die Tabakindustrie, und ihr Produkt waren Zigaretten. Heute ist es die Lebensmittel- und Getränkeindustrie, und ihr Produkt ist Zucker – Zucker, der Nahrung und Getränken zugesetzt wird.

Dr. Aseem Malhotra, ein 37-jähriger Londoner Kardiologe, ist einer der Anführer der Anti-Zucker-Kampagne in Europa. Er wirft der Lebensmittelindustrie vor, sie habe das komplette Handlungsbuch zur Abwehr von Regulierungsmaßnahmen von der Tabakindustrie übernommen. „Der einzige Unterschied besteht darin,“ sagt Malhotra, „dass man Tabak meiden kann, Zucker aber gegenwärtig unvermeidlich ist.“

Zugesetzter Zucker – keine natürlichen Zuckerarten wie in Obst und Ge-

müse – findet sich überall. Am meisten in Softdrinks, Energydrinks und Fruchtsaftgetränken. Ein Bummel durch den Supermarkt zeigt, dass sich zugesetzter Zucker aber auch dort findet, wo man ihn nicht vermutet: in Brot, Joghurt, Frischkäse, Fertigsuppe, Wein und Wurst – tatsächlich in fast jedem verarbeiteten Lebensmittel.

Dieser „unsichtbare Zucker“ versteckt sich hinter vielen Bezeichnungen. Er kann dem Verbraucher unter mehr als 70 verschiedenen Namen begegnen. Als grobe Faustregel gilt: Alles, was den Namen „-ose“ oder „-sirup“ trägt, ist Zucker.

Helen Bond, Ernährungswissenschaftlerin des Britischen Verbands für Ernährung, sagt: „Es handelt sich um ein geschicktes Marketing – bei Ausdrücken wie ‚Fruktose‘ glauben Verbraucher, sie würden zugesetzten Zucker vermeiden.“

In Wirklichkeit könnten sie genauso gut Kristallzucker über ihr Essen streuen.“



*Von wegen sauer:
Selbst Gewürzgurken
wird Zucker zugesetzt*

„Dieser zugesetzte Zucker ist völlig unnötig“, sagt Dr. Malhotra. „Im Gegensatz dazu, was die Lebensmittelindustrie Ihnen suggeriert, braucht der Körper keine Kohlenhydrate aus zugesetztem Zucker.“

Dr. Robert Lustig, Kinder-Endokrinologe an der Universität von Kalifornien in San Francisco, USA, und weltweit führend in der Anti-Zucker-Kampagne, merkt an, dass sich der Zuckerkonsum in den vergangenen 50 Jahren verdreifacht hat. Bedenkt man, dass sich die Weltbevölkerung im gleichen Zeitraum verdoppelte, erhöhte sich der Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker um 50 Prozent.

„Wir nehmen mit unserer Nahrung inzwischen so viel zugesetzten Zucker auf, dass unser Stoffwechselsystem nicht mehr damit klarkommt“, erklärt Lustig. „Der Körper geht unterschiedlich mit verschiedenen Arten von Kalorien um. Fruktose (als zugesetzter Zucker) in der aktuell verzehrten Menge wird vorzugsweise als Fett gespeichert, das sich am Bauch ablagert.“

Gefahr für die Gesundheit droht aber nicht nur durch Fettleibigkeit. Zucker kann Lebererkrankungen, Diabetes Typ 2, Herz-Erkrankungen und Karies verursachen.

Ungeachtet dessen bewirbt die Lebensmittel- und Getränkeindustrie nach wie vor ihre zuckerhaltigen Produkte mit teuren Kampagnen. Sie gibt zudem viel Geld dafür aus, eine deutlichere Kennzeichnung ihrer Produkte zu umgehen, ebenso wie sie die hö-

BEGRIFFE, DIE „ZUGESetzten ZUCKER“ ANZEIGEN

- Agavendicksaft • Ahornsirup • Dattelsirup • Dextrose • Dextrin • Fruchtsüße
- Fruktosesirup • Galaktose • Gerstenmalz • Glukose • Honig • Inulin
- Invertzucker • Isoglukose • Joghurtpulver • Karamellsirup • Laktose
- Magermilchpulver • Maissirup • Maltodextrin • Maltose • Malzextrakt • Melasse
- Oligofruktose • Polydextrose • Raffinade • Reissirup • Saccharose
- Süßmolkenpulver • Vollmilchpulver • Zuckerrohrsaft • Zuckerrübensirup

here Besteuerung zuckerhaltiger Nahrungsmittel und Getränke bekämpft.

IM LETZTEN JAHR bekräftigte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihre frühere Empfehlung, dass unsere Aufnahme von Zucker – ausgenommen der in Obst und Gemüse natürlich vorkommende – nicht mehr als 10 Prozent der gesamten Energiezufuhr betragen sollte. In neueren Empfehlungen plädiert sie sogar für eine Reduktion auf 5 Prozent.

Die WHO weist darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Fettleibigkeit gibt. Da Diabetes Typ 2 nachweislich eine Folge von Fettleibigkeit ist, besteht auch ein Zusammenhang mit dieser Erkrankung.

In einer durchschnittlichen Ernährung entsprechen 10 Prozent der gesamten Energieaufnahme etwa zwölf Teelöffeln (5 Prozent entsprechen sechs Teelöffeln) Zucker am Tag. Eine einzige Dose Limonade enthält etwa zehn Teelöffel zugesetzten Zucker. Der durchschnittliche Zuckerkonsum eines Erwachsenen in Westeuropa be-

trägt 20 Teelöffel täglich – bei Kindern ist er noch höher.

„Wir haben handfeste Beweise dafür, dass eine Reduzierung der Zuckeraufnahme auf höchstens 10 Prozent der Gesamtenergie das Risiko von Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies verringert“, sagt Dr. Francesco Branca, Direktor des Fachbereichs für gesunde Ernährung und Entwicklung der WHO, in einer Presseerklärung.

Eine Lobbygruppe der Industrie, der Internationale Rat der Getränkeverbände, kommentierte den Bericht der WHO: „Bezüglich Fettleibigkeit gibt es keine wissenschaftliche Begründung dafür, freie Zucker anders zu behandeln als immanente (nicht zugefügte) Zucker.“

Dr. Malhotra entgegnet: „Das stimmt nicht. Sie müssen dabei die Qualität dieser Kalorienart berücksichtigen. Immanente Zucker kommen in Lebensmitteln vor, die ernährungsphysiologisch noch weitere Vorteile haben.“

DIE WERBUNG für zuckerhaltige Lebensmittel nimmt nicht ab. Die Menge an Zucker, die übergewichtige

Kinder weiterhin konsumieren, sorgt bei Medizinern für Besorgnis. Fachleute, so auch die Vertretung deutscher Kinderärzte, fordern ein Verbot von Werbung für zuckerhaltige Getränke, und Naschereien im Kinderprogramm des Fernsehens.

Die kanadische Provinz Quebec ist diesbezüglich Vorreiter. Sie schränkt

an Kinder gerichtete Werbung für zuckerhaltige Produkte seit 1978 ein. In Quebec leben inzwischen erheblich weniger Fettleibige als im Rest von Kanada. Norwegen, Schweden, Dänemark, Mexiko und Großbritannien sind weitere Länder, die Werbung für zuckerhaltige Getränke, Knusperflocken und andere Süßigkeiten bei

ACHTUNG ZUCKERFALLE!

DIESE LEBENSMITTEL ENTHALTEN MEHR ZUCKER, ALS MAN DENKT

- Apfelsaft** Ein Glas Apfelsaft (250 ml) enthält bis zu 28 Gramm Zucker. Das entspricht etwa zehn Zuckerwürfeln. Fast genauso viel Zucker ist übrigens in einem Glas Cola enthalten (neun Stück Würfelzucker).
- Fruchtjoghurt** In einem 150-Gramm-Becher Fruchtjoghurt stecken etwa 23 Gramm Zucker oder acht Zuckerwürfel. Damit enthält er fast so viel Zucker wie ein Schokoriegel.
- Gewürzgurken** Auch in Gewürzgurken versteckt sich Zucker – immerhin etwa zwölf Gramm pro Glas (250 Gramm). Das sind vier Zuckerwürfel.
- Kondensmilch** In einer 340-Gramm-Dose sind etwa 30 Gramm Zucker enthalten. Das entspricht zehn Stück Würfelzucker.
- Leberwurst** Selbst der Leberwurst wird etwa ein Gramm Zucker pro 100 Gramm Wurst zugesetzt.
- Pizza** 380 Gramm Tiefkühlpizza enthalten bis zu 22 Gramm Zucker. Das sind rund acht Zuckerwürfel.
- Pumpernickel** 100 Gramm Pumpernickel enthalten etwa sechs Gramm Zucker. Das entspricht zwei Zuckerwürfeln.
- Rotkohl aus dem Glas** . . Ein großes Glas (680 Gramm) bringt ungefähr 75 Gramm Zucker mit. Das sind ganze 25 Stück Würfelzucker.
- Tomatenketchup** In 100 Gramm Ketchup sind etwa 22 Gramm Zucker enthalten. Das sind gut sieben Stück Würfelzucker. Damit ist die Lieblingssoße noch „süßer“ als Cola. **RD**

TV-Kinderprogrammen deutlich einschränken.

Ein anderer Bereich der Lebensmittel- und Getränkewerbung, den Dr. Malhotra kritisiert, ist die Verbindung der Produkte mit Sportlern. Diese Taktik wandte die Tabakindustrie vor über 50 Jahren an, als sowohl Prominente als auch Sportler engagiert wurden, um Zigaretten zu bewerben. Er prangert an, dass Olympiateilnehmer von Coca-Cola finanziell unterstützt werden. „Coca-Cola ... bringt seine Produkte mit Sport in Verbindung und suggeriert dadurch, dass es in Ordnung ist, diese Getränke zu konsumieren, solange man nur trainiert“, schrieb er kürzlich im *British Journal of Sports Medicine*.

„Lassen Sie uns mit der Mär von Fettleibigkeit wegen körperlicher Untätigkeit aufräumen. Schlechter Ernährung können Sie nicht davonlaufen.“

GESUNDHEITSEXPERTEN sind der Meinung, dass zwei Ansätze, die beim Kampf gegen das Rauchen funktioniert haben – nämlich Verbraucheraufklärung und Steuererhöhungen – nötig sind, um dem zu hohen Zuckerkonsum entgegenzuwirken.

In Mexiko wurde im Januar 2014 eine Steuer von 10 Prozent auf zuckerhaltige Getränke eingeführt. Im ersten Jahr sank der Verkauf solcher Getränke um 12 Prozent. Eine 2012 in Frankreich eingeführte Steuer auf Softdrinks hatte ebenfalls einen langsamen Rückgang des Konsums zur

Folge. Norwegen erzielt seit vielen Jahren gute Ergebnisse sowohl durch die Besteuerung zuckerhaltiger Lebensmittel als auch durch Aufklärung.

Trotz dieser Erfolge ist in Deutschland momentan keine Zuckersteuer vorgesehen. „Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) lehnt eine politische Steuerung des Konsums durch Strafsteuern für vermeintlich ungesunde Lebensmittel ab. Strafsteuern ändern in der Regel nichts am Ernährungsverhalten der Menschen“, schreibt Friederike Lenz, Pressereferentin des BMEL.

Allerdings fordert der Bundesernährungsminister Christian Schmidt „Ernährungs- und Verbraucherbildung muss wieder in die Schulen – am besten als eigenes Schulfach“. Doch die Lebensmittel- und Getränkehersteller betreiben weiterhin Lobbyarbeit gegen Verbraucheraufklärung. Auch die Tabakproduzenten bekämpfen einseitig die Versuche

Süße Soße: Ketchup besteht zu gut 20 Prozent aus Zucker



FOTO: © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

der Regierung, Warnhinweise zu den Gefahren des Rauchens auf Zigarettentpackungen zu platzieren.

Eine Maßnahme, mit der man den Verbraucher über die Menge des zugesetzten Zuckers in Lebensmitteln informieren wollte, war die „Ampelkennzeichnung“. Rote, gelbe und grüne Kreise sollten anzeigen, wie „gesund“ ein Nahrungsmittel oder Getränk sei. Dieses Schema, ein zurzeit noch freiwilliges und erfolgreiches Programm in Großbritannien, wurde im Juli 2010 von einer Mehrheit der Abgeordneten im Europäischen Parlament abgelehnt.

Befürworter dieser Kennzeichnung waren enttäuscht. Peter Hollins, der Leiter der Britischen Herzstiftung, sagte: „Das Europäische Parlament sollte sich schämen, die Interessen der Lebensmittellobby über die Gesundheit der Menschen zu stellen, die es vertritt.“

Mella Frewen, Generaldirektorin von FoodDrinkEurope (Dachverband der europäischen Lebensmittel- und Getränkeindustrie) sagt: „Europas Lebensmittel- und Getränkeherstel-

ler bieten auf ihren Verpackungen ausreichend klare Informationen zu Kalorien und wichtigen Nährstoffen, darunter Zucker. Dies ermöglicht dem

Verbraucher, eine informierte Wahl zu treffen.“

Der Europäische Verbraucherverband BEUC, der etwa 41 Organisationen in 31 Ländern vertritt, widerspricht. „Die Verbraucher haben keine Vorstellung davon, wie viel Zucker sie zu sich nehmen“, sagt Ilaria Passarani, Vorsitzende der Abteilung Lebensmittel und Gesundheit der in Brüssel ansässigen Organisation.

Das bestätigt auch unsere Umfrage (siehe Seite 27). Etwa jeder Fünfte findet die Angaben auf Verpackungen verwirrend, ein Drittel interessiert sich erst gar nicht dafür.

Einziger Lichtblick: In Europa sind spätestens ab dem 13. Dezember 2016 Nährwerttabellen auf verpackten Lebensmitteln Pflicht.

DER BEWEIS, dass Zucker krank machen kann, erhärtet sich mit jeder neu veröffentlichten Studie. Dr. Kimber Stanhope, Ernährungsbiologin an der Universität von Kalifornien in Davis, schloss 2015 eine

fünfjährige Studie ab, die einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von stark fruktosehaltigem Maissirup – einem gebräuchlichen Süßungsmittel in den Vereinigten Staaten – und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zeigte.

„Eltern sollten ihre Kinder und auch sich selbst vom Zucker entwöhnen und ihn als ein Lebensmittel für besondere Gelegenheiten betrachten,“ sagt Dr. Stanhope.

Aktuelle Untersuchungen zeigen zudem, dass Zucker – genauso wie Tabak – süchtig machen kann. Eric Stice, Neurologe am Oregon Research Institute, zeigt anhand von MRT-Aufnahmen des Gehirns von Erwachsenen, dass „Zucker das Gehirn auf ähnliche Weise aktiviert wie eine Droge, etwa Kokain“.

Stice fügt hinzu, dass Menschen eine vergleichbare Toleranz für Zucker entwickeln wie Raucher und Drogenkonsumenten für ihr jeweiliges Suchtmittel. „Das bedeutet, sie fühlen sich immer weniger belohnt,

je mehr Zucker sie zu sich nehmen. In der Folge verzehren sie noch mehr davon.“

WAS KÖNNEN SIE TUN, um Ihren Zuckerkonsum zu verringern? „Es gibt einen einfachen Weg, dieses Problem zu lösen: ‚echtes Essen‘“, sagt Dr. Lustig. „Verwenden Sie keine verarbeiteten Zutaten und kochen Sie selbst. Ein Stück Fisch ist echtes Essen, ein Fischstäbchen nicht.“

Zudem können wir eine Änderung bei der Lebensmittel- und Getränkeindustrie bewirken. „Das Eintreten für die Sache der einfachen Bürger verbannte einst Zigaretten aus Restaurants und Flugzeugen, von Arbeitsplätzen und aus Schulen. Wir müssen ebenso mit der Zuckerlawine in unserer Ernährung verfahren“, so Dr. Lustig weiter.

„Wenn wir nicht damit aufhören, unseren Körper mit Zucker zu vergiften, werden wir und unsere Kinder immer dicker und kränker. Außerdem wachsen die Folgekosten ins Astronomische.“

ÜBERGEWICHT IN EUROPA

Tschechien.....	63,4%
Großbritannien.....	63,4%
Polen.....	61,1%
Spanien.....	60,9%
Frankreich.....	60,7%
Slowenien.....	60,6%
Ungarn.....	59,6%
Norwegen.....	58,5%
Rumänien.....	57,6%
Belgien.....	56,9%
Niederlande.....	55,9%
Schweden.....	55,9%
Portugal.....	55,6%
Finnland.....	55,2%
Deutschland.....	54,8%
Schweiz.....	54,7%
Österreich.....	53,1%

Anteil der übergewichtigen Erwachsenen (BMI=>25 und <30)

Quelle: WHO Global Health Observatory (altersstandardisierte Schätzungen), 2014