



Warum „weniger Zucker“ in Fertigprodukten nicht gegen Übergewicht hilft

Viele Menschen sind zu dick. Bei der Suche nach Lösungen wird darüber diskutiert, den Zuckergehalt in Fertigprodukten zu reduzieren (Reformulierung). Doch weniger Zucker hilft nicht, Übergewicht und Adipositas vorzubeugen. Der Faktencheck erklärt warum.

- **Die Energiebilanz zählt.** Nach heutigem Wissensstand spricht nichts dafür, dass der Verzehr von Zucker zu Übergewicht führt. Entscheidend dafür ist die Bilanz von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch.
- **„Weniger Zucker“ heißt nicht weniger Kalorien.** In festen Lebensmitteln werden in der Regel Kalorien durch Kalorien ersetzt. Wird der Zucker reduziert, muss eine andere Zutat an seine Stelle treten. Und die hat ebenfalls Kalorien. Zum Vergleich: Kohlenhydrate einschließlich Zucker sowie Proteine liefern jeweils 4 kcal/g und Fette 9 kcal/g. Wird das Kohlenhydrat Zucker beispielsweise durch das Kohlenhydrat Stärke ersetzt, so ändert sich die Kalorienzahl gar nicht.
- **Kein positiver Effekt auf die Energiebilanz.** Durch die Rezepturänderung verringert sich der Energiegehalt eines Lebensmittels oft nicht. Wenn der Energiegehalt jedoch gleich bleibt, hat das keinen positiven Einfluss auf die Energiebilanz. Und vor allem auf die kommt es an, wenn man auf sein Gewicht achten möchte. Verbraucher sollten deshalb immer den gesamten Energiegehalt eines Lebensmittels im Blick haben und nicht nur einen einzelnen Nährstoff.
- **Die Lebensmittelvielfalt ist groß, der Verbraucher hat die Wahl.** Es gibt schon heute viele Produkte mit unterschiedlichsten Zuckergehalten, sodass Verbraucher bereits jetzt die freie Wahl haben. Die Politik sollte den Menschen nicht vorschreiben, was ihnen schmecken darf und was nicht.
- **Hinweis „weniger Zucker“ ist oft Augenwischerei.** Verbraucher bringen den Hinweis „weniger Zucker“ in der Regel mit weniger Kalorien in Verbindung. Aber genau das kann – wie erläutert – ein Irrtum sein.

Interview mit Dr. Sarah Methner

Im Gespräch erläutert Diplom Ökotrophologin Dr. Sarah Methner, Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V., welche Funktionen Zucker in Lebensmitteln erfüllt.

Schmeckt Richtig: Warum wird Zucker in Lebensmitteln eingesetzt?

Dr. Sarah Methner: In erster Linie natürlich wegen seines süßen Geschmacks. Er ist nach wie vor der anerkannte „Goldstandard“ unter allen bekannten Substanzen, da die Saccharose über das ausgewogenste und somit harmonischste Süßprofil aller bekannten Substanzen verfügt. Zudem hat er eine Reihe weiterer wichtiger technologischer und funktioneller Eigenschaften, die für die Herstellung von Lebensmitteln, die Geschmacksgebung und die Akzeptanz durch die Verbraucher wichtig sind.¹

Schmeckt Richtig: Was bewirkt Zucker in einem Lebensmittel?

Dr. Sarah Methner: Zucker ist ein natürlicher Geschmacksverstärker, der viele Aromen, beispielsweise von Früchten oder von Gemüse, erst zur vollen Entfaltung bringt. Er wird bei der Herstellung vieler herzhafter Speisen als Zutat verwendet. Zucker rundet den Geschmack ab, zum Beispiel als Säure-Regulator in Tomatensaucen, Ketchup oder Salaten, die Essig enthalten. Ob etwas schmeckt oder nicht, hängt zudem von einer Vielzahl von Eindrücken ab, die über den eigentlichen Geschmackssinn hinausgehen. Dazu gehören unter anderem die Farbe und der Geruch eines Lebensmittels sowie seine physikalische Beschaffenheit – alles Faktoren, zu denen Zucker seinen Beitrag leistet.

Schmeckt Richtig: Wie kommt es, dass Zucker gut schmeckt?

Dr. Sarah Methner: Zucker hat Einfluss auf Volumen und Textur von Lebensmitteln. Er trägt ganz wesentlich zu einer Verbesserung des Mundgefühls bei, also der Art und Weise, wie ein Lebensmittel beim Verzehr im Mund wahrgenommen wird. Diese Eindrücke bestimmen wiederum das Geschmacksempfinden und damit die Akzeptanz eines Lebensmittels durch die Verbraucher.

Schmeckt Richtig: Gibt es – neben Textur und Geschmack – noch andere Gründe dafür, Zucker in einem Lebensmittel einzusetzen?

Dr. Sarah Methner: Sicher. Zum einen Haltbarkeit und Konservierung. Zucker ist ein bewährtes Mittel, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln auf natürliche Weise und ohne Zusatz von Konservierungsstoffen zu erhöhen, zum Beispiel bei Konfitüren. Wird hier der Zucker reduziert, werden in der Regel Konservierungsstoffe eingesetzt, um die Haltbarkeit zu verlängern. Aber auch mikrobiologische Prozesse werden durch den Einsatz von Zucker positiv beeinflusst. Beim Backen trägt Zucker als Fermentationssubstrat zur Teiglockerung durch Hefe bei. Angenehmer Nebeneffekt: Durch den Zuckerzusatz wird zugleich die erwünschte Bräunung der Krume erreicht. Zucker sorgt auch für Frische. Er bindet Wasser und senkt somit die Wasseraktivität im Produkt. So bleiben wasserarme Lebensmittel, beispielsweise Backwaren, länger frisch.



Vita: Dr. Sarah Methner
„Essen ist ganz alltäglich und dennoch so vielseitig und komplex“ – so fasst Dr. Sarah Methner ihre Faszination für das Thema Ernährung zusammen. Das Interesse an diesem Bereich machte sie zum Beruf: Sie studierte und promovierte im Fach Ökotrophologie an der Universität Bonn.

Schmeckt Richtig: Was spricht für Zucker bei der Verarbeitung von Lebensmitteln?

Dr. Sarah Methner: Zucker eignet sich sehr gut zur Verarbeitung von Lebensmitteln. Er ist sehr lange lagerfähig und durch seine hohe Löslichkeit auch in relativ wasserarmen Rezepturen gut zu lösen. Aufgrund des optimalen Verhältnisses zwischen Masse und Süßkraft ist die Dosierung – insbesondere im Vergleich zu Süßstoffen – sehr einfach. Darüber hinaus ist Zucker ein Naturprodukt, das nachhaltig angebaut, geerntet und verarbeitet wird.

Schmeckt Richtig: Wie beurteilen Sie eine Reduktion von Zucker in Lebensmitteln?

Dr. Sarah Methner: Es ist nahezu unmöglich, Zucker zu reduzieren, ohne Geschmack oder Beschaffenheit des Lebensmittels zu beeinflussen. Reduziert man den Zucker in einem Produkt, muss er in der Regel durch andere Stoffe ersetzt werden. Diese müssen die vielfältigen Eigenschaften des Zuckers kompensieren. Ein Beispiel sind Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe. Darüber hinaus hat die Reduktion von Zucker in festen Lebensmitteln meist keine Kalorienreduktion zur Folge. Sie ist daher keine Maßnahme, die einen Beitrag zur Prävention von Übergewicht und Adipositas leistet.



Zucker ist ein bewährtes Mittel, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln auf natürliche Weise und ohne Zusatz von Konservierungsstoffen zu erhöhen.

Zucker macht nicht dick – die Energiebilanz zählt



Wer auf sein Gewicht achten will, muss seine Energiebilanz in Balance halten.

Mit der Reduktion von Zucker in Fertigprodukten wird das Ziel verfolgt, Übergewicht und Adipositas vorzubeugen. Die Strategie geht davon aus, dass der Konsum von Zucker Übergewicht und Adipositas verursacht und dadurch mit zu chronischen Erkrankungen beiträgt. Aber diese Annahme ist falsch. Nach derzeitigem Wissensstand spricht nichts dafür, dass Zuckerkonsum zu Übergewicht führt.² Wenn jemand übergewichtig ist, kann das sehr viele Ursachen haben, wie Veranlagung, psychische Faktoren, der persönliche Lebensstil, Stress oder Schlafmangel. Letztendlich entscheidet die Energiebilanz.

„Weniger Zucker“ heißt nicht „weniger Kalorien“

Bei Getränken ist die Sache relativ einfach: Weniger Zucker hat einen geringeren Kaloriengehalt zur Folge. Bei festen Lebensmitteln ist die Sache sehr viel komplizierter. Der Zucker wird reduziert, muss aber – aufgrund seiner vielfältigen funktionellen Eigenschaften – meist durch andere Zutaten ersetzt werden, die ebenfalls kalorienhaltig sind.³ Deshalb führt weniger Zucker eben nicht automatisch zu weniger Kalorien.

Achtung: Augenwischerei

Der Begriff „Zuckerreduktion“ kann von Verbrauchern leicht missverstanden werden. Verbraucher bringen den Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ in der Regel mit weniger Kalorien in Verbindung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Januar 2015, die im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv) durchgeführt wurde.⁴ Das hat eine repräsentative Umfrage der Initiative „Schmeckt Richtig!“ von Dezember 2015 bestätigt.⁵ Demnach geht die große Mehrheit der Verbraucher, die zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte kaufen, davon aus, dass sie mit diesen Produkten Kalorien sparen kann. Doch damit nicht genug: Mehr als die Hälfte der Verbraucher, die zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte kaufen, glaubt, dass sie davon guten Gewissens mehr essen kann und davon nicht dick wird. Die Kennzeichnung „weniger Zucker“ kann zu falschen Schlüssen verleiten. Kann sie sogar zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen?

Kein positiver Effekt auf die Energiebilanz

Zur Verdeutlichung: Kohlenhydrate einschließlich Zucker sowie Proteine liefern jeweils 4 kcal/g Energie, Fette 9 kcal/g. Wird das Kohlenhydrat Zucker beispielsweise durch das Kohlenhydrat Stärke ersetzt, ändert sich die Kalorienzahl nicht. Wird der Zucker durch Fett ersetzt, kann die Kalorienzahl sogar steigen. „Weniger Zucker“ in Lebensmitteln heißt daher nicht „weniger Kalorien“.

Weniger Zucker heißt nicht gleich weniger Kalorien!

Cornflakes haben deutlich weniger Zucker als **Cornflakes mit Zuckerüberzug** – aber nicht weniger Kalorien.



Quelle: Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. (WVZ) · 06-2015

Ein Beispiel verdeutlicht diesen Effekt. Cornflakes ohne Zuckerüberzug haben einen deutlich geringeren Zuckeranteil als Cornflakes mit Zuckerüberzug. Aber der Energiegehalt pro 100 Gramm ist bei beiden Sorten praktisch gleich. Eine Rezepturänderung führt in vielen Fällen eben nicht dazu, dass der Energiegehalt niedriger wird. Daraus folgt: Die Verringerung des Zuckergehalts hat keinen positiven Einfluss auf die Energiebilanz der Konsumenten. Aber eben auf die kommt es in erster Linie an.*

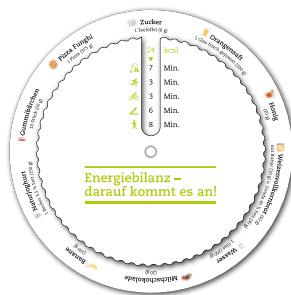
* Es kann sogar vorkommen, dass der Kaloriengehalt eines Lebensmittels nach dem Ersatz des Zuckers durch einen anderen Stoff höher ist als vorher. (Vgl. Goldfein, Kara R.; Slavin, Joanne L. (2015); S. 653.)

Entscheidend: eine ausgeglichene Energiebilanz

Wer auf sein Gewicht achten will, muss seine Energiebilanz in Balance halten. Wird dem Körper mehr Energie zugeführt, als dieser verbraucht, speichert der Körper diese als Fett – ganz gleich in welcher Form die Energie aufgenommen wird.



Ratgeber



Drehscheibe



Energiebedarfsrechner

Mit dem Info-Kit „Energiebilanz“ möchte die Zuckerwirtschaft Verbraucher für ihre individuelle Energiebilanz sensibilisieren. Das Info-Kit besteht aus drei Teilen: Ein Ratgeber gibt Tipps für eine ausgeglichene Energiebilanz, eine Drehscheibe verdeutlicht den Zusammenhang von Ernährung und Bewegung. Und mit dem Online-Rechner auf der Website www.schmeckt-richtig.de/energiebedarfsrechner können Verbraucher ihren persönlichen Energiebedarf ermitteln und so die ersten Schritte in Richtung gesundes Gewicht unternehmen.

Weitere Fakten, Hintergründe und Informationen stehen auf www.schmecktrichtig.de bereit.

Pressekontakt Initiative „Schmeckt Richtig!“

komm.passion GmbH
Himmelgeister Str. 103 – 105
40225 Düsseldorf
T +49 211 600 46-143
F +49 211 600 46-200
info@schmecktrichtig.de

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Am Hofgarten 8
53113 Bonn
T +49 228 2285-0
F +49 228 2285-100
wvz-vdz@zuckerverbaende.de
Presserechtlich verantwortlich:
Eva Sawadski

Quellen:

- 1 Vgl. Rosenplenter, K.; Nöhle, U. (Hrsg.) 2. Auflage, (2007): Handbuch Süßungsmittel: Eigenschaften und Anwendung, S.80 ff.
- 2 Vgl. Schmeckt Richtig-Dossier „Dick durch Zucker?“ vom 03.11. 2015: http://www.schmecktrichtig.de/wp-content/uploads/2015/11/Schmeckt_Richtig_Dick-durch-Zucker_Faktdossier.pdf
- 3 Ebd.
- 4 Zühlsdorf, Anke; Spiller, Achim (2015): Verbraucherwahrnehmung von Lebensmittelverpackungen; Agrifood Consulting GmbH; S. 22f.
- 5 Vgl. Schmeckt Richtig!-Thesenpapier „Zuckerreduzierte und zuckerfreie Lebensmittel – die Sicht der Verbraucher“ vom Februar 2016: http://www.schmecktrichtig.de/wp-content/uploads/2016/03/Schmeckt_Richtig_Thesenpapier_Umfrage.pdf

Bildquellen

© BillionPhotos.com - Fotolia.com;
© yanlev - Fotolia.com