

Zu viel Süßes stößt sauer auf

Ob Müsli, Joghurt oder Smoothie: Auch Lebensmittel mit gesundem Image sind häufig sehr süß. Ein australischer Filmmacher zeigt, wie sein Körper darunter leidet. Für Kai Kolpatzik Anlass, in Deutschland auf eine Strategie zur Zuckerreduktion zu dringen.

Die Kamera blickt in einen vollgepackten Supermarkt. Aus dem Off stellt eine Stimme fest: 80 Prozent aller Lebensmittel enthalten zusätzlichen Zucker. Ohne die Produkte mit zugesetztem Zucker würden nur noch 20 Prozent der Lebensmittel im Regal stehen – im Zeitraffer ist zu sehen, wie 80 Prozent der Produkte verschwinden. Der Rest gibt ein erbärmliches Bild ab. So beginnt der Film „Voll verzuckert – That Sugar Film“, die erfolgreichste australische Dokumentation aller Zeiten, die Ende Oktober 2015 in die deutschen Kinos kam. Regisseur Damon Gameau demonstriert am eigenen Leib die Wirkung des Zuckers auf den menschlichen Organismus. In seinem Selbstversuch isst er Lebensmittel, die als „gesund“ verkauft werden: beispielsweise fettarmer Joghurt, Müsli, Fruchtriegel, Säfte oder Smoothies. Wie der Durchschnittsaustralier konsumierte er 60 Tage lang 2.300 Kilokalorien täglich und nahm dabei 160 Gramm Zucker aus „Wellness-Food“ zu sich. Obwohl er Sport trieb wie zuvor, nahm Gameau an Gewicht zu, sein Bauchumfang vergrößerte sich, die Leber verfettete und Laborwerte verschlechterten sich.

Damon Gameau weist mit seinem Experiment auf ein relevantes Gesundheitsproblem hin: Verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig Zucker als preiswerten Zusatz. Diese Situation wird sich

Lese- und Webtipps

- Kai Kolpatzik: **Zucker in der Zange**. In: G+G 1/2015, Seite 22–27
- WHO-Guideline: **Sugars intake for adults and children, 2015**. Download: [www.who.int > Publications > Guidelines > Nutrition](http://www.who.int/publications/guidelines/nutrition)
- British Medical Association: **Food for thought: promoting healthy diets among children and young people**. BMA-Report, Juli 2015



Gesundes Frühstück?
100 Gramm Cornflakes
enthalten bis zu zehn
Gramm zugesetzten Zucker.

2017 voraussichtlich verschärfen. Dann läuft die Zuckermarktordnung der Europäischen Union aus: Die Weltmarktpreise werden sinken und die Produktion von zuckerhaltigen Produkten noch günstiger machen.

Zielgruppe der Werbung sind Kinder. Der Film macht deutlich, dass nicht nur Limonaden und Süßigkeiten viel Zucker enthalten, sondern auch vermeintlich gesunde Lebensmittel, wie Frühstückscerealien (Müsli und andere Getreideprodukte), Müsliriegel und die breite Palette der Low-Fat-Produkte, also Lebensmittel mit reduziertem Fettgehalt. Die Werbung verleiht diesen Nahrungsmitteln ein gesundes Image. Konsumenten haben nur geringe Chancen, die Strategie der Marketing-Spezialisten zu durchschauen. Hauptzielgruppe der Werbung sind Kinder. Eine umfassende Marketingmaschine spannt mithilfe des Kinderfernsehens, mit Advergames (produktnahe kleine Computerspiele) und mit sozialen

Medien ein engmaschiges Netz um sie. Der potenzielle Schaden ist groß. So werden die Kosten ernährungsbedingter Erkrankungen in Deutschland auf jährlich 70 Milliarden Euro beziffert. In einem im Juli 2015 veröffentlichten Gesundheitsbericht zur Bekämpfung des Übergewichts in Großbritannien hat die britische Ärztesgesellschaft (BMA) eine Schätzung veröffentlicht, nach der ungesunde Ernährung in Großbritannien jährlich 70.000 vorzeitige Todesfälle verursacht. Nach BMA-Angaben würden die Kosten für die Folgen von Übergewicht die Ausgaben für die Bekämpfung von Alkoholmissbrauch, Rauchen oder körperlicher Inaktivität übersteigen. Die britische Ärzteschaft nahm dies zum Anlass, unter anderem eine Steuer in Höhe von 20 Prozent auf stark zuckerhaltige Getränke zu fordern. Im Gegenzug sollen beispielsweise Obst und Gemüse günstiger werden. Zudem sei Werbung für kalorienreiche Lebensmittel, die sich an Kinder richtet, zu verbieten.

Experten senken Grenzwert. Weitere Untersuchungen stützen dieses Vorgehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte im März 2015 neue Empfehlungen zum Konsum von Zucker veröffentlicht. Demnach belegen wissenschaftliche Studien, dass ein Anteil an „freien Zuckern“ (zugesetzter Zucker in Speisen und Getränken sowie Zucker, der von Natur aus in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist) von weniger als zehn Prozent der Tagesenergiezufuhr das Risiko für Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies verringert. Das entspricht bei Erwachsenen maximal rund 50 Gramm, bei Kindern rund 25 Gramm Zucker täglich. Die Bundesbürger verzehren durchschnittlich mehr als das Doppelte dieser Menge. Nach WHO-Angaben wäre zudem eine weitere Reduktion auf fünf Prozent der Tagesenergiezufuhr empfehlenswert. Diesen Grenzwert bestätigt auch das Scientific Advisory Com-

Die britische Ärzteschaft fordert eine Steuer auf süße Getränke.

mittee on Nutrition in Großbritannien nach Auswertung und Veröffentlichung ihres systematischen Reviews im Juli 2015. Ergänzend zu den WHO-Ergebnissen belegen sie den klaren Zusammenhang eines häufigen Konsums von sehr zuckerhaltigen Getränken mit dem Auftreten von Diabetes Typ 2 (Alterszucker).

Als Ergebnis dieser Expertisen zum Schadenspotenzial von Zucker hat sich die Wissenschaft jetzt auf den freien Zucker konzentriert. Fachleute sehen die Reduktion von freiem Zucker als sehr wirkungsvoll an. Beim Verzehr von Zucker, der natürlicherweise in Obst, Gemüse und Milch steckt, haben Forscher hingegen bisher keine negativen Folgen nachweisen können.

Bevölkerung sieht Risiken. Nicht nur die Wissenschaft beschäftigt sich mit den Folgen des übermäßigen Zuckerverzehrs. Die Sorge um die gesundheitsschädliche Wirkung des Zuckers ist in der Bevölkerung in Deutschland angekommen. Das

Umfrage: Was Menschen über Zucker wissen

„Ich weiß, wie viel Gramm Zucker ich durchschnittlich pro Tag zu mir nehme.“



„Ich glaube, dass mein Zuckerkonsum eine Gefahr für meine Gesundheit darstellt.“



„Ich glaube, dass Zucker, genauso wie Alkohol und Nikotin, süchtig machen kann.“



■ stimme zu ■ stimme nicht zu ■ weiß nicht/keine Angabe

n = 2.196

Gefahr erkannt: 35 Prozent aller Bundesbürger glauben, dass ihr Zuckerkonsum gesundheitsschädlich ist. Das ist Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Demnach meinen 60 Prozent der Bevölkerung, dass die süße Zutat süchtig machen kann. Allerdings wissen 64 Prozent der Befragten nicht, wie viel Zucker sie täglich essen.

Quelle: AOK-Bundesverband/INSA Meinungstrend, Oktober 2015

zeigt eine aktuelle Umfrage von Insa Consulere im Auftrag des AOK-Bundesverbandes (siehe Abbildung oben). Nach Ergebnissen der bundesweiten repräsentativen Befragung von 2.196 Frauen und Männern meint jeder Dritte, dass sein persönlicher Zuckerkonsum eine Gefahr für seine Gesundheit darstellt. Männer waren demnach etwas besorgter als Frauen. Und 60 Prozent der Deutschen glauben, dass Zucker genauso süchtig macht wie Nikotin und Alkohol.

Die Branche hat reagiert. Auch die Politik sieht die Gefahren von zu viel Süßem in der Ernährung. Mitte November hat der Bundestag in der abschließenden Sitzung zum Haushalt 2016 entschieden, dass die Bundesregierung eine Nationale Strategie zur Verringerung von Zucker, Salz und Fett im Essen mit zwei Millionen Euro fördern soll.

Wie eine solche Strategie umgesetzt werden kann, zeigt das Vorgehen in Großbritannien. Auf dem 2. Zuckerreduktionsgipfel, einem breiten Bündnis aus Wissenschaft, Industrie und Gesundheitspolitik, stellten die Lebensmittelindustrie und der Lebensmittelhandel Anfang Dezember 2015 dar, wie sie ihrer Verantwortung gerecht werden wollen. Eine zentrale Aufgabe wird eine neue Zusammensetzung von Produkten sein. Dabei sollen der Zucker, aber auch Fette und Salz, gegen kalorienärmere beziehungsweise salzärmere Alternativen aus-

getauscht oder die Menge des Zusatzes gesenkt werden. So hat beispielsweise die größte britische Handelskette Tesco im September 2015 allen Zulieferern vorgeschrieben, Getränken für Kinder keinen Zucker mehr zuzusetzen.

Eine Zuckerreduktion in Soft Drinks (dazu gehören beispielsweise Limonade, Eistee und Sportgetränke) ist ein wichtiger Ansatzpunkt. Eine verständliche Kennzeichnung von Lebensmitteln und ein Werbeverbot für kalorienreiche Lebensmittel im Kinderfernsehen sind weitere wichtige Bausteine. Trotz der zwei Millionen Euro aus dem Bundeshaushalt besteht die Gefahr, dass Deutschland bei der Umsetzung der Strategie zur Zuckerreduktion ein weißer Fleck auf der europäischen Landkarte bleibt. Ein echter Wille zur Umsetzung auf allen Ebenen und vor allem in der Politik ist zwingend erforderlich. Die Branche hat auf ihre Art reagiert: Die „Wirtschaftliche Vereinigung Zucker“ behauptete im November 2015 in einem Brief an die Mitglieder der Bundestagsausschüsse für Gesundheit sowie für Ernährung und Landwirtschaft und andere, dass Zucker nicht dick mache und Zuckerkonsum kein Risikofaktor für Typ 2-Diabetes sei. Parlamentarier wie Fachgesellschaften kommentierten dieses Schreiben kritisch. ■

Dr. med. Kai Kolpatzik, MPH, EPMH, leitet die Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband.
Kontakt: Kai.Kolpatzik@bv.aok.de