

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.

In Kürze

- **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. Allerdings: Wird in Getränken Zucker durch künstliche Süßstoffe ersetzt, sinkt die Kalorienzahl.
- **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, so dass 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.

Zucker macht nicht dick - die Energiebilanz zählt

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.¹ 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. Deshalb führt weniger Zucker eben nicht automatisch zu weniger Kalorien.

Der Begriff „Zuckerreduktion“ kann von Verbrauchern daher leicht missverstanden werden. Der Zucker wird zwar reduziert, aber bei festen Lebensmitteln durch etwas anderes ersetzt, so dass man eher von einer „Zuckersubstitution“ sprechen könnte.

Zum Vergleich: 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 sie sogar steigen. „Weniger Zucker“ heißt daher nicht „weniger Kalorien“.

Ein Beispiel verdeutlicht diesen Effekt. Cornflakes ohne Zuckerüberzug haben zwar 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 zu einer Verringerung des Energiegehalts, sodass die Verringerung des Zuckergehalts keinen positiven Einfluss auf die Energiebilanz der Konsumenten hat.

Aber auf die kommt es in erster Linie an. 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.

Hinweis „weniger Zucker“ ist oft Augenwischerei.

Verbraucher bringen den Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ in der Regel mit weniger Kalorien in Verbindung.² Das hat eine repräsentative Umfrage der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker vom Dezember 2015 bestätigt. 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?³

Viele Funktionen – warum Zucker in Lebensmitteln verwendet wird

Aber warum wird Zucker in Lebensmitteln eingesetzt? 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:⁴

- **Geschmack und Geruch**

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.

- **Textur und Körper**

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.

- **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.

- **Mikrobiologische Prozesse**

Beim Backen trägt Zucker als Fermentationssubstrat zur Teiglockerung durch Hefe bei. Angenehmer Nebeneffekt: Durch den Zuckerzusatz wird zugleich die erwünschte Bräunung der Krume erreicht.

- **Frische**

Zucker bindet Wasser und senkt somit die Wasseraktivität im Produkt. So bleiben wasserarme Lebensmittel, beispielsweise Backwaren, länger frisch.

- **Verarbeitung**

Zucker (Saccharose) 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.

Fazit

Es ist nahezu unmöglich, Zucker zu reduzieren, ohne Geschmack oder Beschaffenheit des Lebensmittels zu beeinflussen.⁵ Reduziert man Zucker in einem Produkt, muss er durch andere Stoffe ersetzt werden. Diese müssen die vielfältigen Eigenschaften des Zuckers kompensieren.⁶ Ein Beispiel sind Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe.⁷

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.

Was zählt, ist die Energiebilanz, also die Bilanz aus Kalorienverbrauch und Kalorienverzehr. Dabei spielt es keine Rolle, woher die Kalorien kommen. Verbraucher sollten deshalb immer den gesamten Energiegehalt eines Lebensmittels im Blick haben und nicht nur einen einzelnen Nährstoff. Wer sich ausgewogen ernährt und angemessen bewegt, kann guten Gewissens genießen – auch Zucker.

Über die Initiative „Schmeckt Richtig!“

Zucker ist ein Naturprodukt und traditioneller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Mit der Initiative „Schmeckt Richtig“ möchte die deutsche Zuckerwirtschaft zur sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker einladen. Weitere Informationen stehen auf www.schmecktrichtig.de bereit.

Quellen

- ¹ 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_Faktendossier.pdf
- ² Zühlsdorf, Anke; Spiller, Achim (2015): Verbraucherwahrnehmung von Lebensmittelverpackungen; Agrifood Consulting GmbH; S. 22f.
- ³ Repräsentative Umfrage der INNOFACT AG im Auftrag der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker e.V. unter 2.024 Personen im Dezember 2015
- ⁴ Das Folgende vgl. Rosenplenter, K.; Nöhle, U. (Hrsg.) 2. Auflage, (2007): Handbuch Süßungsmittel: Eigenschaften und Anwendung, S.80 ff.
- ⁵ Ebd.
- ⁶ Ebd.
- ⁷ Goldfein, Kara R.; Slavin, Joanne L. (2015): Why Sugar Is Added to Food – Food Science 101; In: Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety; Vol. 14; S.652ff.

