

# KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

## FAKTENBLATT #02 MOTIV „KALORIEN MACHEN DICK“

### Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz.

Wer mehr Kalorien isst, als er verbraucht, nimmt zu. Ganz egal, woher diese Kalorien kommen. Das ist das Ergebnis von Übersichtsarbeiten mit höchster wissenschaftlicher Evidenz und aktueller Stand der Wissenschaft.

Hinzu kommt: Weniger Zucker heißt nicht automatisch, dass ein Produkt auch weniger Kalorien hat. Wer Zucker in festen Lebensmitteln reduziert, muss ihn durch andere Zutaten ersetzen. Und die bringen auch Kalorien mit, manchmal sogar mehr. Daher können zuckerfreie oder zuckerreduzierte Produkte trotzdem viele Kalorien haben. Sie können also schnell zur Kalorienfalle werden. Denn diese Produkte verleiten zur Annahme, man könne davon bedenkenlos mehr essen, ohne zuzunehmen.

Um das Übergewicht in der Bevölkerung zu senken, müssen wir deshalb über die Rolle von Kalorien und Bewegung sprechen.

Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#) und in unserem [Flyer zu Zucker & Körpergewicht](#).

### Entscheidend sind die Kalorien – das ist wissenschaftlicher Konsens.

Wissenschaftliche Arbeiten, darunter Metastudien mit höchster Evidenz, belegen die Bedeutung der Kalorien. In unserem [Flyer zu Zucker & Körpergewicht](#) haben wir diese Studien und Quellen zusammengestellt.

### Kann eine verpflichtende Zuckerreduktion dazu beitragen, Übergewicht zu bekämpfen?

Nein, denn weniger Zucker heißt nicht automatisch auch weniger Kalorien. Die bisherigen Ergebnisse zeigen: In zuckerreduzierten Produkten wird Zucker oft gegen andere Kohlenhydrate oder Fette ausgetauscht, während die Gesamtkalorienzahl nahezu gleich bleibt. Das wird gegen Übergewicht nicht helfen und kann Verbraucher in die Irre führen. Denn diese glauben in der Regel, dass ein zuckerreduziertes Produkt auch weniger Kalorien hat.

#### KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.  
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin  
[www.zuckerverbaende.de](http://www.zuckerverbaende.de)

Pressekontakt: Sandra Förderer  
Tel.: +49 30 206 18 95-50  
[presse@zuckerverbaende.de](mailto:presse@zuckerverbaende.de)

# KALORIEN MACHEN DICK. NICHT ZUCKER.

FÜR MEHR FAKTEN:  
[GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

Wer mehr isst, als er verbraucht, wird dick. Zucker zu reduzieren, führt oft nicht zu weniger Kalorien.



Schmeckt  
Richtig!

### Kalorien in Getränken.

Energie liefernde Getränke wie Softdrinks, in denen die Kalorien vor allem vom Zucker kommen, müssen in die Kalorienbilanz eingerechnet werden. Wenn man das tut, spricht nichts gegen eine Limo.

### Zucker macht nicht krank.

Wissenschaftliche Studien sagen, dass vor allem Übergewicht ein großer Risikofaktor für Folgekrankheiten ist. Und dafür ist die Kalorienbilanz verantwortlich, nicht der Zucker. In unseren [Publikationen zu Zucker & Zahngesundheit](#) oder [Zucker & Diabetes](#) finden Sie weitere Informationen.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:  
[www.gegen-lebensmittelpopulismus.de](http://www.gegen-lebensmittelpopulismus.de)

Schmeckt  
Richtig!