

# KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

## FAKTENBLATT #05 MOTIV „STEUERN MACHEN NIEMANDEN SCHLANKER“



### Steuern machen niemanden schlanker. Nur ärmer.

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass eine Zuckersteuer das Auftreten von Adipositas und Übergewicht verringert. Ja, Steuern können einen Einfluss auf das Konsumverhalten haben und eine Strafsteuer hat in Einzelfällen dazu geführt, dass der Zuckerkonsum aus Softdrinks dort zurückgegangen ist. Aber die Zahlen zeigen auch, dass das Übergewicht trotz sinkendem Zuckerkonsum nicht zurückgeht, sondern teilweise sogar steigt (siehe bspw. Barquera et al., *Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults, 2020*).

Dafür gibt es einen Grund: Der Fokus ausschließlich auf Zucker ist nicht zielführend. Wir sollten auf die Wissenschaft hören. Die sagt, entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz – wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Woher die Kalorien kommen, ist dabei egal. Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Darüber und über die Bedeutung der Kalorienbilanz müssen Bürgerinnen und Bürger aufgeklärt werden.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).

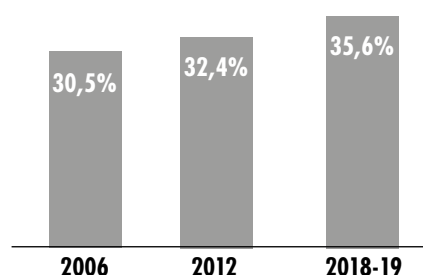
### Weniger Süßgetränke – aber mehr Übergewicht.

Zuckersteuern machen niemanden schlanker. Sie sind vielmehr kontraproduktiv, weil sie den Fokus ausschließlich auf einen Nährstoff, den Zucker, legen. Doch beim Körpergewicht zählt nur die Kalorienbilanz. Wo die Kalorien herkommen, spielt dabei keine Rolle. Das gilt auch für eine ausgewogene und vielfältige Ernährungsweise.

In mehreren Ländern wurden Zuckersteuern eingeführt. Aber nirgends gibt es Belege, dass die Menschen dadurch schlanker werden.

In Mexiko zeigen die Zahlen, dass die Anzahl der Menschen mit Adipositas nicht nur weiter ansteigt (2006 – 2018). Der Anstieg hat sich seit Einführung der Zuckersteuer auch nicht verlangsamt (Abb. 1, siehe Barquera et al., *Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults, 2020*).

Abb. 1 Mexiko: Anteil Erwachsener mit Adipositas ([Link zur Quelle](#))

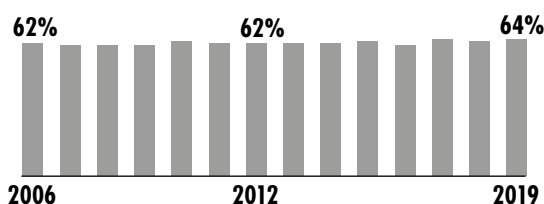


In Großbritannien, wo seit April 2018 eine Steuer auf Softdrinks mit einem Zuckergehalt  $\geq 5$  mg/100ml eingeführt wurde, ist zwar der Zuckerabsatz durch Softdrinks zurückgegangen. Dennoch ist der Anteil übergewichtiger Erwachsener in etwa stabil geblieben.

Abb. 2 UK: Absatz von Softdrinks mit einem Zuckergehalt  $\geq 5$  mg/100ml pro Person und Tag ([Link zur Quelle](#))

Jahr	2015	2016	2017	2018
Absatz (ml)	106 ml	81 ml	68 ml	50 ml

Abb. 3 UK: Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas ([Link zur Quelle](#))



Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).



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

#### 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)

Schmeckt Richtig!

# KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

## FAKTENBLATT #06 MOTIV „MARMELADE HALTBAR“

### Wissenschaftlicher Konsens: Zucker macht nicht süchtig.

Zucker ist ein echtes Produkt aus der Natur. Es macht weder krank noch süchtig – das ist in der Wissenschaft Konsens. Zu diesem Ergebnis kommt auch NeuroFAST, ein EU-finanziertes internationales Forschungsprojekt, an dem 13 Forschergruppen aus 17 europäischen Ländern beteiligt waren.

Die internationale Forschergruppe hat in ihrem Konsensuspapier formuliert, dass es kein einzelnes Lebensmittel gibt, das süchtig machen kann. Die Forschergruppe weist in ihrem Statement übrigens explizit darauf hin, dass Alkohol nicht zu den Lebensmitteln gezählt wird.

Das Original-Dokument [finden Sie hier](#).

### Das „Glückshormon“ Dopamin belohnt schöne Momente.

Aufgekommen ist das Märchen von der Zuckersucht, weil gutes Essen bei Menschen zu einer Dopaminausschüttung führt. Der Botenstoff Dopamin, umgangssprachlich auch „Glückshormon“ genannt, wird immer dann freigesetzt, wenn uns etwas Spaß macht oder wir Bestätigung erhalten. Leckerer Essen – ob süß oder herzhaft – kann dazu gehören. Genauso wie Sport, verliebt sein oder gute Musik hören. Mit Suchtverhalten hat das nichts zu tun.

### Zucker kann viel mehr als „nur“ süß.

Dass Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist, hat gute Gründe. Denn Zucker hat Eigenschaften, die andere Kohlenhydrate oder Ersatzstoffe nicht haben. Als natürlicher Geschmacksverstärker bringt er viele Aromen erst richtig zur Entfaltung. Als Konservierungsstoff sorgt er zum Beispiel dafür, dass unsere Marmelade haltbar wird. Bei Backwaren trägt Zucker zur Teiglockerung bei. Und bei Keksen sorgt er dafür, dass diese schön knusprig sind. Zudem hat Zucker eine Reihe weiterer wichtiger

**ZUCKER MACHT  
NICHT SÜCHTIG.  
SONDERN  
MARMELADE  
HALTBAR.**

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

Zucker macht Produkte haltbar, lecker und gibt Konsistenz.  
Süchtig kann man von Lebensmitteln nicht werden.



technologischer und funktioneller Eigenschaften, die für die Herstellung von Lebensmitteln wichtig sind.

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



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

#### 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)

**Schmeckt  
Richtig!**