VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Raus aus der Süß-Falle

Täglich verzehrt jeder Deutsche statistisch gesehen rund 90 Gramm Zucker. Das ist fast das Doppelte der offiziellen Richtwerte! Zu „Zucker“ zählen nicht nur Haushaltszucker, brauner Zucker oder Traubenzucker. Auch der Zucker aus Honig, Sirupen, Dick- sowie Fruchtsäften ist dabei anzurechnen. Vor allem schnell anflutende Fruktose kann zum Problem werden.

Die Zuckermenge, die wir täglich in Form von Glukose, Fruktose oder Haushaltszucker zu uns nehmen, liegt deutlich über den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Demnach sollten **Erwachsene nicht mehr als 25-50 g Gesamtzucker (süße Getränke inklusive!) pro Tag essen oder trinken.** Der größte Zuckeranteil geht laut DGE dabei auf den Genuss von zuckerhaltigen Getränken wie Softdrinks, Nektare und Säfte zurück.

Wirkung auf den Stoffwechsel

Eine zucker- (und fett-)reiche Ernährung gilt als „energiedicht“, führt also viele Kalorien bezogen auf die Nahrungsmenge zu und kann deshalb auf Dauer zu Übergewicht führen. Ein ständig überhöhter Blutzuckerspiegel fordert außerdem die Bauchspeicheldrüse zur permanenten Insulinbildung auf. Heiß- oder Folgehunger und eine allmähliche Ermüdung der Blutzuckerverwertung (Insulinresistenz), mit der Gefahr zur Bildung eines Diabetes mellitus Typ 2 sind die Folge.

Problem Zuckersirup

Haushaltszucker oder "Kristallzucker" (Saccharose) ist ein Zweifachzucker und besteht zu gleichen Teilen aus Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Fruktose enthält mit 4 Kalorien pro Gramm zwar genauso viele Kalorien wie andere Zuckerarten. Er wird aber gern anstelle von Kristallzucker verwendet, da Fruktose günstig herzustellen ist und intensiver süßt als normaler Zucker. Für den gleichen Süßgeschmack ist also weniger nötig.
Aber: In der EU dürfen Hersteller seit 2017 unbegrenzt **Zuckersirup** aus Mais, Getreide und Kartoffeln – sogenannte **Isoglukose** – verwenden. Dadurch finden sich verstärkt Namen auf der Zutatenliste wie Maissirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder High-Fructose-Cornsyrup, die deutlich günstiger herzustellen sind als Rohrzucker oder Rübenzucker. Diese Isoglukose enthält unter Umständen deutlich mehr Fruktose. Wie hoch der Fruktoseanteil bei dem verwendeten Zuckersirup ist, ist auf den Lebensmitteln jedoch nicht klar erkennbar. Laut Zuckerarten-Verordnung darf Glukose-Fruktose-Sirup zwischen 5 und 50 Prozent Fruktose und Fruktose-Glukose-Sirup 51 bis 90 Prozent Fruktose enthalten.

Versteckte Fruktose – schlecht für die Leber

Die Diagnose „nicht-alkoholische Fettleber“ trifft laut Deutscher Leberstiftung in Deutschland auf jeden vierten der über 40-Jährigen zu. Neben fettreicher Ernährung und Bewegungsmangel ist auch das Überangebot an Fruktose ein Problem. Denn die Aufnahme der Fruktose in die Leber wird, anders als bei der Glukose, nicht reguliert. So kann es bei schnell anflutender Fruktose z. B. in Form von Süßgetränken, zu einem Überschuss in der Leber kommen. Da Fruktose per se aber nicht gespeichert werden kann, wird sie in Leberfett umgewandelt. Eine allmähliche Leberverfettung führt wiederum zum Anstieg der Blutfettwerte und zu einer schleichenden Insulinresistenz mit der Folge

eines Diabetes mellitus Typ 2.
Ein Fruktoseüberschuss in der Leber kann darüber hinaus zu einer erhöhten Harnsäurekonzentration im Blut führen und damit Gicht hervorrufen. Und: Fruktose sättigt wenig, da die Sättigungshormone kaum auf Fruktose reagieren.

Frisches Obst bleibt gesund: Besser selbst kauen
Wer frisches Obst am Stück genießt – ca. 250 g am Tag – muss keine Angst vor dem natürlichen Fruchtzucker darin haben. Das eigene Kauen und die enthaltenen Faserstoffe führen zu einer verzögerten Verdauung. In Kombination mit Joghurt oder Quark oder einer vorhergehenden Mahlzeit wird die Aufnahme der Fruktose zusätzlich abgebremst. Bei fein pürierten Smoothies führt eine Kombination mit Gemüsen oder Haferflocken zu einer zuckerärmeren Variante und einer langsameren Verdauung. Säfte sollten ohnehin mindestens 3:1 oder 4:1 verdünnt werden.

Zuckergehalte vergleichen
In Deutschland ist auf vorverpackten Lebensmitteln eine Nährwertdeklaration vorgeschrieben. Neben Angaben zum Kaloriengehalt und der Mengen an Fett (davon gesättigte Fettsäuren), Eiweiß und Salz sind auch die Menge an Kohlenhydraten und davon der Zuckergehalt anzugeben - immer bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels. Die Nährwertangabe „davon Zucker“ bezieht sich auf alle im Lebensmittel vorhandenen Zuckerarten und ist somit die Summe aus natürlich im Lebensmittel enthaltenen Zuckern sowie dem Lebensmittel zugefügten Zuckern. Damit ist eine gute Vergleichbarkeit der Zuckergehalte innerhalb von Lebensmittelgruppen wie Süßgetränken oder gesüßten Milchprodukten gegeben.

Wie viele Süßwaren sind erlaubt?
Süßwaren gelten als Genussmittel, die im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung in maßvollen Mengen und nicht unbedingt täglich genossen werden sollten. Auch gesüßtes Weißmehlgebäck liefert viele „leere“ Kalorien. Auch hier führt der Teufelskreis aus hohem Blutzuckerspiegel, erhöhter Insulinausschüttung mit Heiß- oder Folgehunger zu langfristigem Übergewicht. Vollkornbackwaren sind wegen ihrer besseren und anhaltenden Sättigung zu bevorzugen, beinhalten jedoch ebenfalls relativ viele Kalorien. Das Gute beim Selberbacken: Die Zuckermenge lässt sich je nach eigener Süßschwelle leicht bis deutlich reduzieren.

Das freut den Stoffwechsel:

- **Süßen** Sie grundsätzlich **sparsam**.
- **Lieber frisches Obst** statt Saft und Smoothies. Bevorzugen Sie ungezuckerte Getränke oder stark verdünnte Säfte.
- **Vollkornprodukte bevorzugen**, sie machen **länger satt** - nur ab und zu Kuchen und Gebäck
- Süßigkeiten **in kleinen Mengen höchstens einmal am Tag** genießen

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Sep 2022