



# HANDOUT ZUM ONLINE-SEMINAR

## Zucker – Fakten und Mythen

### VERSCHIEDENE ZUCKERARTEN UND IHRE EIGENSCHAFTEN

Es gibt verschiedene Süßungsmittel. Zu den üblichen Süßungsmitteln, die pro Gramm 4,1 Kalorien und damit Kohlenhydrate enthalten, zählen die

Einfachzucker mit Trauben- und Fruchtzucker in Obst, Schleimzucker in Milchprodukten sowie die Zweifachzucker zu denen Haushaltszucker aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben und Malzzucker aus geröstetem Getreide und Milchzucker aus Milchprodukten zählen.

Alle lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und haben damit einen hohen glykämischen Index.

Alternative bzw. natürliche Süßungsmittel wie Fruchtdicksäfte, nicht raffinierter Rohrzucker oder Ahornsirup, kommen mit weniger Verarbeitung nach ihrer Ernte aus. Sie zeichnen sich durch stärkeren Eigengeschmack aus und werden dadurch sparsamer verwendet.

Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit bzw. Birkenzucker, Maltit, Mannit oder Isomalt enthalten nur 2,4 Kalorien pro Gramm und werden zusätzlich von den Bakterien der Mundflora nicht vergoren, d.h. sie schützen die Zähne vor Karies.

Gut für die Zähne sind auch Süßstoffe, die fast kalorienfrei sind. Man unterscheidet Süßstoffe aus natürlichen Quellen wie Stevioside aus der Steviapflanze oder Thaumatin aus den Früchten der Katemfe-Pflanze und Süßstoffe synthetischen Ursprungs. Dazu zählen Saccharin und Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K oder Sucralose.

### GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Die WHO empfehlen den Anteil von „verstecktem“ Zucker in Lebensmitteln auf höchstens sechs Teelöffel täglich. Hintergrund ist der Kampf gegen Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes.

Es gibt zunehmend Sorge, dass durch den Konsum von freiem Zucker – vor allem durch zuckergesüßte Getränke – die Gesamtenergieaufnahme steigen und der Verzehr von Lebensmitteln mit einer besseren Nährstoffdichte sinken könnte.

Das Robert-Koch-Institut (KIGGS und DEGS) (2013) schreibt in seinem Bericht: Kinder, Jugendliche und Erwachsene trinken mehr als zwei Gläser zuckerhaltige Getränke täglich. Das sind 146 Liter pro Jahr.

Wer viel zuckerhaltige Getränke konsumiert, hat ein ungünstiges Essverhalten mit viel Süßigkeiten und Fast Food. Vor allem 12-17jährige Mädchen und Jungen essen überwiegend stark verarbeitete Getreideprodukte, Fleisch und Snacks.

### ZUCKER IN LEBENSMITTELN

Neben Erfrischungsgetränken verbirgt sich Zucker in Fertiggerichten wie Ketchup, Brotaufstrichen, Fertigsalaten, Müslis und Milchprodukten.

Hinter den Begriffen auf der Zutatenliste wie natürliche Frucht- oder Traubensüße, Saccharose, Dextrose, Glucose (-sirup), Malzsirup versteckt sich immer Zucker.

Hohe Subventionen von Getreide und Sojabohnen als preiswerte Rohstoffquelle erhöhen die Produktion und den Einsatz von Süßungsmitteln wie Maissirup. Vor allem preiswerte „ungesunde“ Produkte werden mit diesem Süßungsmittel hergestellt.

Die Einführung einer Zuckersteuer (von 7 auf 19%) lehnen 51% aller Bundesbürger ab, 40% befürworten sie, 83% wollen generell keine Bevormundung beim Einkauf ihrer Lebensmittel.

Die Ausgaben für Werbung in der Lebensmittelindustrie beliefen sich von Januar bis Juli 2016 auf 421 Millionen für Süßwaren und 232 Millionen für Erfrischungsgetränke.

### MYTHEN

Für Kalorienbewusste scheinen Süßstoffe eine gute Möglichkeit zu sein, Zucker und damit Kalorien einzusparen. Dagegen sprechen die Ergebnisse von Tierversuchen, bei denen sich gezeigt hat, dass Süßstoffe den Appetit steigern. Ist sich der Mensch des Problems bewusst, können die negativen Folgen vermieden werden. Studien zeigen allerdings, dass dies bei vielen Menschen nicht funktioniert. So lässt sich ein Zusammenhang zwischen dem Genuss von Diätgetränken und einem erhöhten Risiko für Fetteinlagerungen im Bauchraum feststellen.