



Zucker macht süchtig und krank, behaupten Fachleute. Doch wie gefährlich ist das Genussmittel wirklich? Brauchen wir – um Diabetes, Adipositas oder Krebs zu verhindern – Strafsteuern auf Kalorienbomben wie Schokolade, Gummibärchen und Cola?

Till Hein

Wien – Wer dem amerikanischen Kinderarzt Robert Lustig glaubt, muss sich Sorgen machen. Der Ernährungsexperte von der University of California in San Francisco warnt vor einem Genussmittel, das wir alle lieben, weil es so verführerisch süß schmeckt. „Zucker ist Gift!“, behauptet er.

Dass zu viel Schokolade oder Gummibärchen den Zähnen nicht guttun, weiß jedes Kind. Robert Lustig aber hält Karies und Gewichtsprobleme nur für die Spitze des Eisbergs. Er macht Zucker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes-Typ 2 und sogar Krebs verantwortlich. Sein Vortrag *Zucker: die bittere Wahrheit* wurde auf Youtube bereits fünf Millionen Mal angeklickt. Doch stimmt, was Lustig behauptet?

Unstrittig ist, dass sich der weltweite Zuckerkonsum seit den 1960er-Jahren verdreifacht hat – auf sagenhafte 165 Millionen Tonnen pro Jahr. Im selben Zeitraum kam es zu einem Anstieg bei Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen. Im März dieses Jahres hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) daher die als unbedenklich geltende Menge Zucker von 50 auf 25 Gramm (etwa sechs Stück Würfelzucker) pro Tag gesenkt.

Doch die neue Richtlinie scheint schwer umzusetzen. In Österreich ergab eine Untersuchung, dass zum Beispiel Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren 20 Prozent der täglich zugeführten Energie allein in Form von gezuckerten Getränken konsumieren. Das entspricht etwa 128 Gramm (32 Stück Würfelzucker).

„In den letzten Jahren ist der Zuckerkonsum in Österreich weiter angestiegen“, sagt der Kinderarzt Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin in Wien. Hinzu komme Bewegungsmangel: stundenlanges Sitzen vor Computerbildschirm oder Fernseher und kaum Sport. „Der hohe Zuckerkonsum ist unbestritten an der Entstehung vieler ernährungsabhängiger Erkrankungen beteiligt“, betont Widhalm. Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes spiele er nachweislich eine Rolle.

Es geht dabei nicht nur um Schokolade. Nicht zuletzt fallen „versteckter Zucker“ ins Gewicht, wie er in vielen salzigen Fertigprodukten enthalten sei, betont der Schweizer Kinderarzt Raoul Furlano, Leiter der Abteilung Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung am Universitätskinder-

spital in Basel. Gerade in den letzten Jahren habe der Verzehr von Convenience-Food – also etwa Fertiglasagne oder Gulasch aus der Tiefkühltruhe – in Europa deutlich zugenommen. „Die oft sehr ungünstige Zusammensetzung solcher Lebensmittel trägt stark dazu bei, dass immer mehr Salz, Fett – und eben Zucker konsumiert werden“, so Furlano. Kurt Widhalm pflichtet ihm bei. „Convenience-Produkte tragen auch in Österreich klar zum Problem der Überversorgung mit Zucker bei.“

Selbst die krebsfördernde Wirkung, die der US-Mediziner Robert Lustig Zucker zuschreibt, scheint nicht aus der Luft gegriffen. 2004 hat eine breit angelegte Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergeben, dass Menschen, die übergewichtig oder zuckerkrank sind, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, an Krebs zu erkranken, als Menschen, die weder zu dick noch Diabetiker sind. Dennoch relativiert Widhalm das Zucker-Bashing und beruft sich auf Paracelsus. „Nur die Dosis macht das Gift“, schrieb er im 16. Jahrhundert. Unlängst wiesen US-Forscher aber in einer breit angelegten Studie nach, dass zu viel Zucker auch dann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, wenn man nicht übergewichtig ist. Das Problem: Zucker ist überall. In Essiggurken, Räucherlachs und Fertigpizza (siehe Kasten). Die Folgen sind offensichtlich: Im Jahr 2005 waren in Österreich 28 Prozent der Buben und 25 Prozent der Mädchen im Alter von sechs bis 18 Jahren übergewichtig.

kei für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, wenn man nicht übergewichtig ist. Das Problem: Zucker ist überall. In Essiggurken, Räucherlachs und Fertigpizza (siehe Kasten). Die Folgen sind offensichtlich: Im Jahr 2005 waren in Österreich 28 Prozent der Buben und 25 Prozent der Mädchen im Alter von sechs bis 18 Jahren übergewichtig.

**Keine Schutzmechanismen**

Doch weshalb sind wir so gierig nach Zucker? Experten sehen die Gründe in der Evolutionsgeschichte. Schmeckt etwas süß, so ist das in der Natur ein Signal dafür, dass diese Substanz kalorienreich und ungiftig ist. In der Frühzeit war es ein Glücksfall, wenn man auf einen so nahrhaften Leckerbissen stieß. Das Problem: Bis heute sendet der menschliche Körper keine Signale, die ihn vor zu viel Zucker schützen würden.

Es gibt noch einen weiteren Grund dafür, dass Zucker Appetit auf immer mehr Zucker macht: Fette, Proteine und viele Kohlenhydrate müssen in Mund, Magen und Darm erst stundenlang in ihre Bestandteile zerlegt werden, bevor sie ins Blut und von dort etwa zu den Muskeln gelangen, um diese mit Energie zu versorgen. Währenddessen melden Botenstoffe dem Gehirn: „Sättigung erreicht!“ Zucker dagegen schießt ohne Umwandlung über den Darm ins Blut

– und schon kurz darauf hat man wieder Heißhunger. Man futtert weiter, und die überflüssigen Kalorien werden als Fett gespeichert.

Die Vorteile heute: Zucker ist billig. Und er ist ein erstklassiger Geschmacksverstärker. Darüber hinaus hilft Zucker dabei, Nahrungsmitteln Festigkeit zu geben, er dient also auch als Stabilisator. Das setzt Ersatzstoffen Grenzen. Stevia etwa, eine Pflanze aus Südamerika, die rund 350-mal süßer als Zucker ist, hat keine Kalorien. Um Volumen zu erzeugen, wird Stevia-Pulver aber durch sogenannte Füllstoffe angereichert: zum Beispiel das Kohlenhydratgemisch Maltodextrin, das so nahrhaft ist, dass es Bodybuilder als Kraftfutter verzehren.

**Ursache für Leberverfettung**

„Wer gegen Karies vorbeugen möchte, sollte bei Kaugummis auf zuckerfreie Produkte setzen“, sagt Furlano. In größeren Mengen aber können Sorbit und andere künstliche Süßstoffe Durchfall auslösen. Das erscheint harmlos gegenüber den Verdachtsmomenten, die es inzwischen gegen Fruktose gibt: Noch vor wenigen Jahren empfahlen Ernährungsexperten diese Substanz, die aus Mais gewonnen und in industriell hergestellten Lebensmitteln verwendet wird, als gesünderen Ersatz für Haushaltszucker. Inzwischen aber haben Studien gezeigt, dass Fruktose zu einer Verfettung der Leber führen kann. Im Gegensatz zu Glukose, dem zweiten Hauptbestandteil von Haushaltszucker, wird sie nämlich ausschließlich in der Leber abgebaut, wo sie sich in Form von Fett ansammelt. Und zu viel Fett in der Leber begünstigt die Entstehung von Diabetes.

Einige konkrete Tipps zum Umgang mit Zucker können die Fachleute geben: Besonders schädlich wirke sich der regelmäßige Konsum von Limonaden oder Fertigisettee aus. Darüber hinaus empfehlen sie, möglichst selbst zu kochen. Es brauche Zeit, sagen Fachleute, aber man könne sich die Gewohnheit, süß zu essen oder zu trinken, wieder abgewöhnen.

Konsumentenschützer aus Deutschland und der Schweiz fordern stattdessen politische Maßnahmen. Der aus dem Ruder gelaufene Zuckerkonsum belaste, ähnlich wie das Rauchen, das Gesundheitssystem – und damit die Steuerzahler. Ein Zuckerverbot in Restaurants scheint unrealistisch. Denkbar wären aber etwa Werbeverbote für Lebensmittel, die viel Zucker enthalten. Dringend erforderlich scheint Experten eine klarere Kennzeichnung auf Produktverpackungen: zum Beispiel eine „rote Ampel“ bei hohem Zuckeranteil. Doch manchen Kritikern geht das alles noch nicht weit genug. Sie verweisen auf Mexiko, wo seit 2013 eine Strafsteuer auf viele Fastfood-Gerichte, Süßigkeiten und Softdrinks erhoben wird.

In Österreich seien Rufe nach einer roten Ampel auf den Verpackungen stark zuckerhaltiger Produkte bisher nicht laut geworden, sagt Widhalm. Er halte es aber für an der Zeit, dass auch hierzulande eine Debatte beginne.

Fertiggerichte tragen mittlerweile auch in Österreich ganz klar zum Problem der Überversorgung mit Zucker bei.

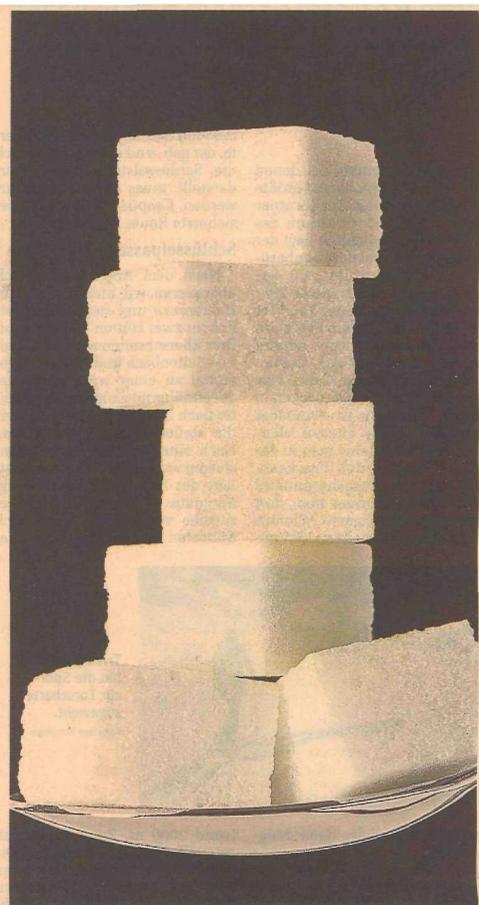


Foto: iStockphoto

In den letzten 30 Jahren hat der Zuckerkonsum massiv zugenommen: Auch vermeintlich salzige Speisen sind stark gesüßt.

**Wo lauert wie viel Zucker?**

	<b>Apfelsaft</b> 2 Deziliter (200 Gramm) Apfelsaft enthalten 20 Gramm Zucker	5
	<b>Ananas aus der Dose</b> 200 Gramm Ananas aus der Dose enthalten 22 Gramm Zucker	5,5
	<b>Smoothies</b> 2 Deziliter (200 Gramm) fertig gemixte Smoothies enthalten bis zu 30 Gramm Zucker	7,5
	<b>Ketchup</b> 200 Gramm Ketchup enthalten bis zu 44 Gramm Zucker	11
	<b>Müsliriegel</b> 200 Gramm Müsliriegel enthalten 70 Gramm Zucker	17,5
	<b>Gezuckerte Cornflakes</b> 200 Gramm gesüßte Cornflakes enthalten bis zu 74 Gramm Zucker	18,5
	<b>Gummibärchen</b> 200 Gramm Gummibärchen enthalten 90 Gramm Zucker	22,5
	<b>Instant-Cappuccino</b> 200 Gramm enthalten bis zu 96 Gramm Zucker	24

Bei manchen Produkten variiert der Zuckergehalt je nach Hersteller. Die hier angegebenen Mengen sind Höchstwerte. Quelle: Spiegel, Berner Zeitung, apotheken-umschau.de

**Alternative Süßstoffe**

	Süßkraft*	Kalorien (kcal / 100 g)	Besser für die Zähne	Nachteile
Sorbit	Halb so süß	240	ja	Kann in größeren Mengen abführend wirken
Stevia	350-mal so süß	keine	ja	Leicht bitterer Nachgeschmack
Honig	1,2-mal so süß	396	nein	Für Diabetiker nicht geeignet
Aspartam	200-mal so süß	keine	ja	Nicht hitzebeständig (kann zum Backen nicht verwendet werden)
Cyclamat	32-mal so süß	keine	ja	keine
Fruktose	1,4-mal so süß	400	nein	Kann Leberverfettung fördern
Brauner Zucker	Gleich süß	400	nein	Verdirt leichter als weißer Zucker

\* Im Vergleich zu weißem Haushaltszucker  
 Quelle: Deutsches Ernährungsministerium, apotheken-umschau.de, gesund.co.at