

## PRESSEMELDUNG

### Die ewige Mär vom versteckten Zucker füllt das Sommerloch!

#### Koßdorff: Kennzeichnung der Lebensmittel informiert umfassend und hilft Konsumenten, sich ausgewogen zu ernähren

(Wien, 29.6.2017) „Die aktuelle Berichterstattung über Eltern, die den Zuckergehalt von Lebensmitteln falsch einschätzen, wird scheinbar zum Anlass genommen, das Sommerloch mit Mythen über Zucker zu füllen. Sachliche und seriöse Aufklärung über Lebensmittel sieht freilich anders aus!“ erklärt Mag. Katharina Koßdorff, Geschäftsführerin des Fachverbandes der Lebensmittelindustrie. Die Berichte beruhen auf mageren 12 PowerPoint-Folien: Eltern wurde lediglich ein Bild eines unverpackten Müsliriegels und eines Joghurtbechers ohne die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung mit Nährwerten gezeigt. So sollte der Zuckergehalt „geschätzt“ werden (<http://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/dallacker.pdf>).

„Auf allen verpackten Lebensmitteln ist genau deklariert, wieviel Zucker ein Produkt enthält (Nährwerttabelle). Von verstecktem Zucker kann daher keine Rede sein!“ erläutert Koßdorff. Zucker ist ein wichtiger Energielieferant. Ob diese Energie aus der in Lebensmitteln wie Obst natürlich vorkommenden Fruktose oder aus der Saccharose der Zuckerrübe stammt, ist ernährungsphysiologisch nicht relevant.

Für ein gesundes Leben kommt es freilich auf einen aktiven Lebensstil insgesamt an. Dazu zählen auch eine maßvolle und ausgewogene Ernährungsweise und ausreichend Bewegung. Koßdorff: „Wir wollen daher mit fundierten Fakten zur Versachlichung der Ernährungsdebatte beitragen“.

#### Was Konsumentinnen und Konsumenten über Zucker wissen sollten – ein Faktencheck:

- **Zucker ist ein wichtiger Energielieferant:** Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und kommt in vielen Lebensmitteln natürlich vor, etwa in Obst und Gemüse. Bei der Herstellung von Lebensmitteln wird Zucker seit jeher für den Geschmack oder aus technischen Gründen eingesetzt. Zucker liefert - wie alle anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße - die lebensnotwendige Energie für unseren Körper.
- **Gegen das Märchen vom „versteckten Zucker“:** Das Etikett informiert klar über alle Nährstoffe. Zucker ist auf der Verpackung ausgewiesen. Seit den 1970er Jahren geben die Hersteller auf der Verpackung an, wie viel an Fett oder Zucker in den Produkten enthalten ist. Wird Zucker bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet, ist er in der Zutatenliste angegeben. Dort ist er als „Zucker“ oder mit seinem spezifischen Namen je nach Art des Zuckers (zB Fruktose für Fruchtzucker) deklariert. Darüber hinaus informiert die sogenannte Nährwerttabelle über die Menge an Kohlenhydraten und davon die Gesamtmenge an natürlich vorhandenem und beigefügtem Zucker. Dieser Wert umfasst alle Arten von Zucker, die in Lebensmitteln vorhanden sind, also neben der Saccharose etwa auch Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Malzzucker (Maltose) oder Milchzucker (Laktose).
- **Zucker per se macht weder dick noch zuckerkrank:** Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen sind in der modernen Gesellschaft häufig. Daran ist aber freilich nie ein einzelnes Lebensmittel oder ein einzelner Bestandteil der Ernährung „schuld“, sondern vielmehr ein Mix aus ungesunder Ernährungsweise, Stress, genetischer Disposition, Schlafmangel und vor allem mangelnder Bewegung. Die volkstümliche Bezeichnung „Zuckerkrankheit“ leitet sich von einem Hauptsymptom ab: Es wird zu viel Zucker (Glukose) im Blut und Urin nachgewiesen. Dem Zucker per se für Diabetes die Schuld zu geben,

ist fachlich unrichtig. Laut International Diabetes Federation sind die Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2 neben Übergewicht vor allem Bewegungsmangel und soziale, psychologische, genetische und kognitive Faktoren.

- **Worauf es wirklich ankommt, ist die Kalorienbilanz:** Übergewicht ist insbesondere die Folge eines Ungleichgewichts von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Ganz einfach gesagt: Wird dem Körper mehr Energie zugeführt als dieser verbraucht, entsteht Übergewicht. Zucker trägt zur Kalorienaufnahme ebenso bei wie der Verzehr anderer Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße. Die Konzentration auf einen einzelnen Nährstoff ist daher falsch. Wichtig für ein gesundes Leben sind nicht nur die Ernährungsgewohnheiten, sondern vor allem ausreichend Bewegung und ein aktiver Lebensstil insgesamt.
- **Tatsache ist: Der Zuckerverzehr nimmt seit Jahren kontinuierlich ab.** Laut Statistik Austria ist der jährliche Zuckerverbrauch pro Kopf seit 1994 von 41 kg auf rund 34 kg zurückgegangen. Die Zuckeraufnahme liegt laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012 bei 50 g pro Kopf und Tag. Das entspricht 10 Energieprozent und damit auch der gültigen WHO-Empfehlung (Empfehlung: 50 g, bedingte Empfehlung: 25 g). Der Ernährungsbericht zeigt auch, dass die tägliche Energieaufnahme seit zwanzig Jahren unverändert bei rund 2.000 Kalorien liegt. Während die tägliche Kalorienzufuhr in den vergangenen Jahrzehnten nahezu gleich blieb, bewegen sich die Menschen immer weniger. Bei Adipositas spielen aber gerade die gesamte Energieaufnahme versus Energieverbrauch eine entscheidende Rolle.
- **Die Bekämpfung von Übergewicht und Erkrankungen wie Diabetes ist eine Aufgabe der gesamten Gesellschaft.** Die Lebensmittelwirtschaft nimmt ihre Verantwortung in diesem Kontext sehr ernst und stellt insbesondere umfassende Informationen über Inhaltsstoffe und Eigenschaften von Lebensmitteln sowie ein breites Produktangebot zur Verfügung.

Die österreichischen Lebensmittelhersteller bieten seit Jahren ein breites Spektrum an Lebensmitteln ausgezeichneter Qualität, mit hoher Sicherheit und bestem Geschmack an. Die Verbraucher können aus verschiedensten Rezepturen – von traditionell über Light bis zu ‚Free from‘ – in unterschiedlichen Packungsgrößen und Zubereitungsformen auswählen. Die Unternehmen werden weiterhin sorgfältige Arbeit leisten und den höchsten Ansprüchen an Qualität und Sicherheit gerecht werden,“ führt Koßdorff weiter aus.

Seriöse und umfassende Informationen über Kohlenhydrate und Zucker sind reichlich vorhanden und im Internet frei verfügbar, ua:

<http://www.oege.at/> oder <http://www.dge.de/>  
<http://www.forum-ernaehrung.at/mehr/themen/zucker/>

### Stellenwert der Lebensmittelindustrie in Österreich

Die Lebensmittelindustrie ist eine der größten Branchen Österreichs. Sie sichert im Interesse der Konsumenten tagtäglich die Versorgung mit sicheren, qualitativen und leistbaren Lebensmitteln. Die rund 200 Unternehmen mit ihren 26.000 Beschäftigten erwirtschafteten im Jahr 2016 ein Produktionsvolumen von 8,1 Mrd. €. Über 60 % davon werden in 180 Länder rund um den Globus exportiert. Der Fachverband unterstützt seine Mitglieder durch Information, Beratung und internationale Vernetzung.

#### Rückfragehinweise:

Mag. Katharina Koßdorff  
 Geschäftsführerin im Fachverband der Lebensmittelindustrie  
 Tel.: +43 1 712 21 21 – 14  
[k.kossdorff@dielebensmittel.at](mailto:k.kossdorff@dielebensmittel.at)

DI Oskar Wawschinek MAS MBA  
 Food Business Consult  
 Pressesprecher für den Fachverband der Lebensmittelindustrie  
 Mobil: +43 664 545 63 50  
[office@foodbusiness.at](mailto:office@foodbusiness.at)