

68. Öffentliche Hochschultagung am 1. Februar 2018
“Landwirtschaft und Ernährung im Spannungsfeld zwischen
Umwelt, Gesellschaft und Politik“

Kontroverse um Zucker in Lebensmitteln: Wieviel ist noch gesund?

Prof. Dr. oec. troph. Dr. med. Anja Bosy-Westphal
Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde

Die WHO empfiehlt den Zuckerverzehr auf 10% der Gesamtenergieaufnahme zu beschränken um das Risiko für Karies, Übergewicht und Typ 2 Diabetes zu reduzieren. Tatsächlich wird in Deutschland etwa doppelt so viel Zucker verzehrt. Der Verzehr gezuckerter Getränke ist vor allem bei jüngeren Erwachsenen hoch und besonders kritisch zu bewerten, da die Kalorienaufnahme aus Getränken zu weniger Sättigung führt und der Zucker aus Limonaden schnell resorbiert wird. Epidemiologischen Studien zufolge erhöht bereits eine Dose Limonade/Tag das Diabetesrisiko um 20%. Dieser Effekt ist anteilig unabhängig vom Risiko für Adipositas.

Verbraucherschützer kritisieren die Lebensmittelkennzeichnung, da im Zutatenverzeichnis unter Zucker nur der Haushaltszucker Saccharose aufgeführt wird und es darüber hinaus eine Vielzahl süßender Zutaten gibt, die für den Laien nicht eindeutig als solche zu identifizieren sind. Die Angaben in der Nährwertabelle beziehen sich dagegen auf den Gesamtgehalt an Mono- und Disacchariden. Es erscheint zweifelhaft, dass eine einfachere Kennzeichnung den Zuckerkonsum senken könnte.

Die WHO spricht sich dafür aus, gezuckerte Getränke extra zu besteuern, um den Konsum durch einen Preisanstieg von mindestens 20% zu senken. Eine derartige Steuer gibt es weltweit in vielen Ländern, und nach einer kürzlich veröffentlichten Analyse wären dadurch in Deutschland ca. 1 Mio. Fälle von Übergewicht und eine halbe Millionen Fälle von Adipositas vermeidbar, wobei insbesondere die Gruppe junger Erwachsener profitieren würde.

Durch die Verzuckerung vor allem von Maisstärke wird Isoglukose gewonnen, die als sog. *High-Fuctose Corn Sirup* in der Regel einen Fruktosegehalt von 55% aufweist. Durch die Liberalisierung des europäischen Zuckermarktes wird der Marktanteil dieses billig produzierten Süßungsmittels in Zukunft steigen. Experten befürchten, dass der günstigere Preis von Isoglukose auch zu einem höheren Zuckergehalt von verarbeiteten Lebensmitteln führen könnte. Der im Vergleich zum Haushaltszucker aus Zuckerrüben um 5% höhere Fruktosegehalt von Isoglukose spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Von gesundheitlicher Bedeutung ist es vielmehr, die Gesamtaufnahme schnell verfügbarer Kohlenhydrate und damit auch von Zuckern zu begrenzen. Interventionsstudien bei gesunden Probanden zeigen, dass schnell resorbierbare Zucker zu einem Anstieg der Insulinsekretion und zu einer Zunahme der Insulinresistenz führen. Colagetränke könnten darüber hinaus bei bereits bestehender Insulinresistenz die Entwicklung eines Typ 2 Diabetes begünstigen, weil sie die Insulinsekretion möglicherweise vermindern.

Trotz des vergleichbaren Zuckergehaltes wird für Fruchtsaftkonsum im Gegensatz zu gezuckerten Getränken keine signifikante Beziehung zum Diabetesrisiko gefunden, und der regelmäßige Verzehr von Orangensaft kann den Harnsäurespiegel durch Flavonoide und Vitamin C sogar senken und dadurch möglicherweise einer Gichtkrankung vorbeugen. Dennoch führt auch der übermäßige Konsum von Orangensaft (in Höhe des Verzehrs von gezuckerten Getränken) aufgrund des hohen Zuckergehaltes zu einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Adipositas.