Der süsse Killer

Wir essen viel mehr versteckten Zucker, als wir ahnen. Und viel mehr, als uns guttut. Denn Zucker kann das Herzinfarkt-Risiko erhöhen und süchtig machen.

Text: Alexandra Bröhm; Fotos: Yves Roth; Illustrationen: Anne Seeger

Wenn man Sie bitten würde, auf einmal 32 Stück Würfelzucker zu essen – Sie würden irritiert ablehnen. Zu süss, zu ungesund, und dick macht es sowieso. Aber: Wir nehmen rund 20 Prozent unserer Energie täglich über Zucker in der Nahrung auf – umgerechnet eben 32 Würfel oder 128 Gramm Zucker. Und wer gern nascht, bei dem sind es sogar noch mehr, nämlich fast ein Drittel der täglichen Nahrung: 48 Stück Zucker.

Experten warnen seit einiger Zeit vor den gesundheitlichen Folgen des hohen Zuckerkonsums. Zucker macht dick und ist für verschiedene Krankheiten mitverantwortlich. Etliche Länder haben daher Massnahmen ergriffen. Frankreich, Ungarn und Mexiko erheben Steuern auf stark zuckerhaltige Produkte. In Grossbritannien forderte die Gruppe Action on Sugar das Parlament kürzlich auf, eine solche Abgabe einzuführen. In der Schweiz zögern die Zuständigen, sie setzen lieber auf Aufklärung.

Zucker ist ein reines Genussmittel

Und die scheint dringend nötig. Denn der Mensch braucht eigentlich gar keine Zufuhr von Zucker mit der Nahrung: Der Körper stellt, was er braucht, aus Kohlenhydraten selbst her. Anders als Eiweiss, Fett oder Kohlenhydrate ist Zucker kein Grundnahrungsmittel, sondern er ist ein reines Genussmittel.

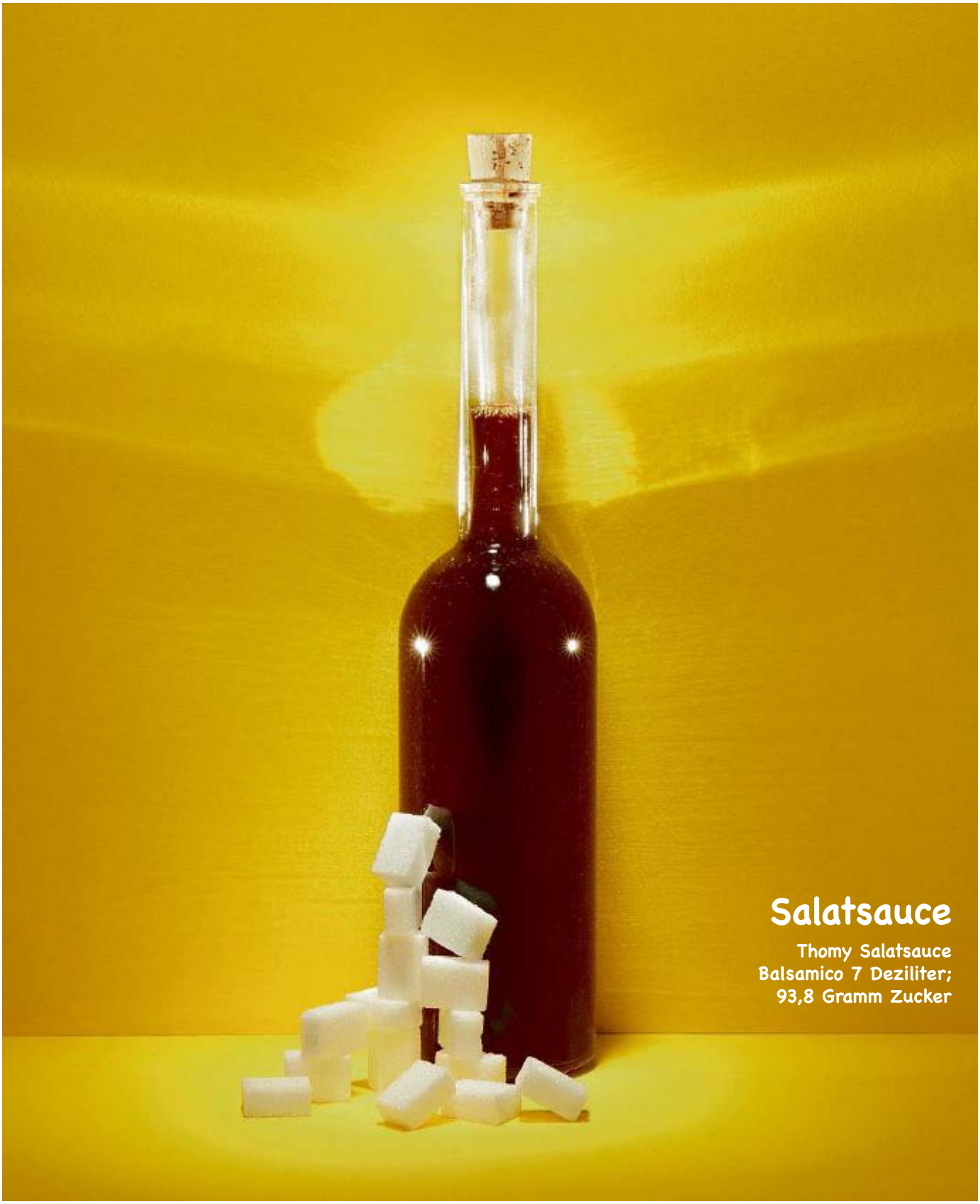
Der Normalo

Zmorge	
1 Schoggijoghurt	27,0 g
1 Kaffee mit Milch und 1 Stück Zucker	4,0 g
Znüni	
1 Gipfeli (45 g)	1,0 g
1 Kaffee mit Zucker und Milch	4,0 g
Zmittag	
1 Paar Wienerli	0,5 g
mit Fertigkartoffelsalat	1,5 g
1 Stück Zitronencake (50 g)	14,0 g
3 dl Süssmost	32,0 g
Zvieri	
1 Erdbeercornet	22,0 g
5 dl Cola	50,0 g
Znacht	
1 Fertigpizza	10,9 g
Salat mit gekaufter franz. Sauce	0,5 g
Kartoffelsnacks beim Fernsehen	0,0 g
1 Bier à 3,3 dl	7,0 g
Total	**174,4 g**

Energiegehalt des aufgenommenen Zuckers: 696 Kilokalorien. Das entspricht **26 Prozent** der 2732 Kilokalorien, die der Normalo an diesem Tag zu sich genommen hat.

Die Vorliebe für Süsses ist wohl so alt wie die Menschheit. Denn in der Natur signalisiert der süsse Geschmack meist, dass etwas essbar ist und vor allem nicht giftig. Auch die Muttermilch hat einen leicht süsslichen Geschmack, genauso wie Kohlenhydrate, aus denen unsere Vorfahren schnell Kraft und Energie gewinnen konnten. Der heutige Büromensch hingegen gewinnt bei so viel Süssem vor allem eins – mehr Bauchumfang. ►

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946f[illegible]e0bfe2ed5b6d



© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946fa00004d19c431086af9b6

Beutelsuppe

Knorr Le Jardin Tomate;
mediterrane Tomatensuppe mit Zucchini;
10 Gramm Zucker pro 2,5 Deziliter fertige Suppe

Und auch der Zuckerkonsum nimmt stetig zu. Innerhalb von fünf Jahren hat er sich hierzulande um fünf Prozent gesteigert, besagt der «Sechste schweizerische Ernährungsbericht» von 2012.

Im historischen Vergleich ist die heute konsumierte Menge sogar exorbitant hoch. Denn Zucker war lange ein reines Luxusgut. Um das Jahr 1000 gelangte er erstmals über Venedig in die Schweiz. Bis ins 19. Jahrhundert hatten nur begüterte Familien die Möglichkeit, ihre Speisen zu süssen – und schlossen die Zuckerdosen mit dem Schlüssel ab. Erst im 20. Jahrhundert wurde Zucker zum billigen Massenprodukt. Heute sind stark gesüsste Fertigprodukte sogar günstiger, als wenn sich jemand mit frischen Früchten und Gemüse ernähren möchte.

Produkte mit dem Label «fettfrei» oder «ohne Fett» weisen häufig einen hohen Zuckeranteil auf.

Wir nehmen so viel Zucker zu uns, weil er nicht nur in Süssigkeiten steckt – sondern auch in salzigen Speisen, in den meisten Fertigprodukten und in Getränken. Der Grund dafür ist simpel: «Zucker ist eine sehr günstige Zutat», sagt Stefanie Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Und er ist ein Geschmacksverstärker. Deshalb setzt die Lebensmittelindustrie ihn gern und grosszügig ein, etwa im sogenannten Fruchtjoghurt: Der Anteil der Früchte liegt bei nur rund acht Prozent. Dafür finden sich in einem 180-Gramm-Becher Joghurt um die 25 Gramm Zucker, gegen 14 Prozent. Der Name «Zuckerjoghurt» wäre wohl passender.

Manche Produkte, die gerade von Kindern gern gegessen werden, sind wahre Zuckerbomben. Es gibt Frühstücksflocken mit 37 Prozent Zucker. Das ist so viel wie in Schokoladekeksen – doch niemand würde seinem Kind einen Teller Guetsli zum

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946fa00004ac2a9de91bb1a5c

Joghurt mit Flöckli

Emmi Joghurt pur Erdbeer 150 Gramm; Nestlé Fitness Fruits 40 Gramm; insgesamt 25,5 Gramm Zucker

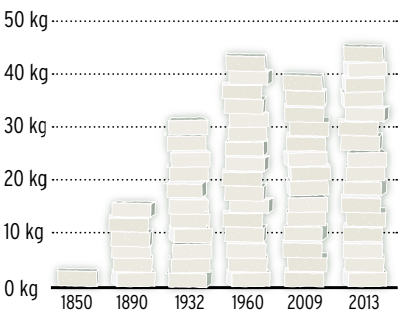
Frühstück hinstellen. Und: Wer selbst Gemüsesuppe kocht, streut keinen Zucker hinein, aber in Fertigsuppen stecken oft gleich mehrere Zuckerwürfel pro Schale. Auch Salatsaucen, Fertigpizzas, Schinken oder Big Macs enthalten Zucker.

Verstärkend wirkt ein Trend in der Ernährungslehre: In den letzten zehn Jahren stand «no fat» auf der Prioritätenliste meist ganz oben. Nur haben Produkte mit dem Label «fettfrei» oder «ohne Fett» häufig einen hohen Zuckeranteil. Denn irgendwoher muss der Geschmack kommen, wenn der Geschmacksverstärker Fett fehlt.

Alle diese Faktoren führen dazu, dass sogar Menschen, die sich bewusst ernähren, häufig zu viel Zucker zu sich nehmen (siehe Grafik, Seite 24).

Der Siegeszug des Zuckers

Zuckerverbrauch pro Kopf und Jahr, Schweiz



Künstliche Süssstoffe und Fruktose sind in den Zahlen nicht berücksichtigt.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent des Energiebedarfs mit Zucker zu decken. Die Lebensmittelindustrie übte 2004 starken Druck auf die WHO aus, diese Empfehlung nicht zu veröffentlichen. Erfolglos. Nun möchte die WHO den Wert nochmals senken: Die allgemeine Empfehlung von zehn Prozent soll zwar bleiben, allerdings mit dem deutlichen Zusatz, dass fünf Prozent gesünder wären.

Laut neusten Zahlen hat fast jeder Dritte in der Schweiz einen zu hohen Body-Mass-Index (BMI; Gewicht geteilt durch

QUELLEN: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG, «HISTORISCHES LEXIKON DER SCHWEIZ»; INFOGRAFIK: BEOBACHTER/AS

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946fa00004085c65b5e013ef6

das Quadrat der Körpergrösse in Metern). Vor 20 Jahren waren es erst 25 Prozent. Als übergewichtig gelten Menschen, deren BMI über 25 liegt. Die damit verbundenen Gesundheitskosten wuchsen von 2,6 Milliarden Franken im Jahr 2004 auf 5,8 Milliarden im Jahr 2009 an. Neue Zahlen sind im November verfügbar, sie liegen vermutlich erneut höher.

Übergewicht ist weltweit ein Problem: Eine kürzlich in der medizinischen Fachzeitschrift «The Lancet» veröffentlichte Studie zeigt, dass ein Drittel der Weltbevölkerung oder 2,1 Milliarden Menschen zu viel Gewicht auf die Waage bringen. 1980 waren es erst 857 Millionen.

Zu viel Zucker schadet Herz und Kreislauf

Dass Zucker die Zähne zerfrisst, weiss inzwischen jedes Kind. Doch die Liste der Schäden ist länger. In der Schweiz leiden bereits 460 000 Menschen an der «Zuckerkrankheit» Diabetes Typ 2, die oft durch Übergewicht verursacht wird. Diabetiker müssen sich nicht nur an eine strenge Diät halten, sie haben auch ein höheres Risiko, zu erblinden oder Glieder wegen Durchblutungsstörungen zu verlieren.

Besonders aufhorchen lässt eine US-Studie vom Frühjahr: Forscher wiesen erstmals in einer breit angelegten Studie nach, dass erhöhter Zuckerkonsum – unabhängig vom Körpergewicht – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigert. Dabei untersuchten sie die Gesundheitsdaten von 31 000 Personen über mehrere Jahre und fanden heraus, dass diejenigen, die mehr als 20 Prozent ihrer Kalorien täglich über Zucker decken, ein doppelt so hohes Risiko haben, an einem Herzinfarkt zu sterben; bei denjenigen, die 17 bis 21 Prozent ihrer Energie aus Zucker bezogen, war die Wahrscheinlichkeit noch immer 38 Prozent höher als bei denjenigen, bei denen der Zucker weniger als zehn Prozent der täglichen Nahrungszufuhr ausmachte.

Die Lebensmittelindustrie hat einen gewichtigen Anteil daran, dass wir so viel Zucker zu uns nehmen. Die Hersteller haben zwar begriffen, dass es für das Image vorteilhaft ist, sich öffentlich gegen Übergewicht einzusetzen. Konzerne wie Nestlé oder Coca-Cola engagieren sich mit Initiativen in diesem Bereich.

Doch: «Ernährungstipps und Appelle sind keine Lösung», sagt Oliver Huizinga von der Verbraucherorganisation Foodwatch. «Wir brauchen politische Antworten.» Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) setzt vorläufig allerdings auf die Zusammenarbeit mit der Industrie und will nichts von politischen Vorstössen wissen. «Falls die Zukunft zeigen sollte, dass das zu wenig bringt, muss der Bundesrat andere Massnahmen in Betracht ziehen», sagt Nathalie Rochat vom BLV.

«Ernährungstipps und Appelle sind keine Lösung. Wir brauchen politische Antworten.»

Oliver Huizinga, Kampagnenleiter bei der Verbraucherorganisation Foodwatch

Foodwatch fordert, dass es keinerlei Marketingaktivitäten mehr geben darf, die Kindern und Jugendlichen süsse Produkte schmackhaft machen. In der Schweiz haben sich verschiedene Hersteller unter dem Label Swiss Pledge zwar zu einer Selbstbeschränkung verpflichtet: Diese Produzenten schalten keine Werbung, die sich direkt an Kinder unter zwölf Jahren richtet. Allerdings sind die Grenzen fliessend. Noch immer fährt im Dezember der Coca-Cola-Weihnachtsmann mit seinem Truck durch die Werbespots. «Diese Werbung richtet sich nicht an Kinder, sondern an Familien», sagt Matthias Schneider von Coca-Cola Schweiz.

Irreführende Versprechen auf Packungen

Allerdings sind es wohl eher die Kinder, die noch an den Weihnachtsmann glauben. Coca-Cola sponsert zudem den Jugendfussball in der Schweiz und hat mit Xherdan Shaqiri einen populären Markenbotschafter, den gerade auch Kinder unter zwölf bewundern. Auch Markenbotschafter, die Kinder ansprechen, sollte es nach Huizingas Ansicht nicht geben. Experten sagen zudem: Kinder, die schwitzen, brauchen Wasser und keine Süssgetränke. Diese haben keinerlei Sättigungseffekt, obwohl sie sich in der Kalorienbilanz wie eine kleine Mahlzeit niederschlagen.

Irreführende Werbeversprechen gibt es auch auf den Packungen. Auf dem Schoko-

Der Bewusste

Zmorge	
1 Schälchen Bio-Dinkelpops	12,0 g
mit ½ Becher Naturejoghurt	5,5 g
1 Kaffee mit Milch und 1 Stück Zucker	4,0 g
Znüni	
1 Handvoll getrocknete Apfelringe	25,0 g
Zmittag	
1 gemischter Salat aus dem Grossverteiler mit französischer Fertigsauce	4,0 g
1 Vollkornbrötli	1,5 g
1 Lindor-Kugel	4,8 g
1 Espresso mit 1 Stück Zucker	4,0 g
Zvieri	
1 Getreideriegel soft mit Apfel	8,0 g
5 dl Rivella Rot	44,0 g
Znacht	
Frischtortelloni Spinat/Ricotta	5,0 g
mit 2 EL gekauftem Pesto	0,5 g
Salat mit Essig und Öl	0,0 g
2 dl Rotwein	1,2 g
Total	**119,5 g**

Energiegehalt des aufgenommenen Zuckers: 478 Kilokalorien. Das entspricht **27 Prozent** der 1801 Kilokalorien, die der Bewusste an diesem Tag zu sich genommen hat.

FOTO: DOMINIK BUTZMANN/FOODWATCH

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946 a361079d67

Frischbackpizza

Betty Bossi Prosciutto e Pesto;
10,4 Gramm Zucker auf eine Pizza (415 Gramm)

pulver Nesquik von Nestlé steht: «Ergänzt die Vorzüge der Milch». Im Kleingedruckten lässt sich jedoch lesen, dass Nesquik 75 Gramm Zucker auf 100 Gramm enthält und die Milch somit vor allem um eins ergänzt: um eine Riesenladung Zucker. Wer 13,5 Gramm Nesquik auf ein Glas Milch verwende, verletze die Zuckerempfehlung der WHO nicht, sagt Nestlé dazu.

Wenn der Zucker nicht «Zucker» heisst

Die Frage ist allerdings, ob man einen Teil der maximal empfohlenen täglichen Zuckerration schon mit dem Frühstücksgetränk decken möchte. Oliver Huizinga fordert eine Lebensmittelampel auf der Vorderseite der Verpackung. Ein roter Punkt würde die Konsumenten warnen, wenn das Produkt viel Zucker enthält.

Wer heute informiert sein möchte, muss das Kleingedruckte lesen. Und das lohnt sich häufig, denn viele Produzenten geben inzwischen an, wie viel Zucker in 100 Gramm ihrer Produkte steckt. Ansonsten gilt die Faustregel: Je weiter vorn der Zucker in der Zutatenliste steht, umso mehr ist davon im Produkt enthalten. Aber längst nicht überall, wo Zucker drin ist, schreiben die Hersteller auch «Zucker» drauf. Ahornsirup, Agavensirup, Honig, Apfelsaftkonzentrat, Maltodextrin, Inulin oder «Dicksaft» bestehen grösstenteils aus Zucker, auch wenn er nicht als solcher in der Zutatenliste auftaucht. Beim «Body Balance»-Müesli von Familia etwa steht auf der Packung: «ohne zusätzlichen Zucker». Und gleich darunter: «gesüsst mit Ahornsirup, Agavensirup und Honig».

Agavensirup besteht zum grössten Teil aus Fruktose. Um sie, den Fruchtzucker, gab es in den letzten Jahren heftige Debatten. Die Hersteller verwenden Fruktose in

Beobachter online

Wie viel Zucker ist in unserer Nahrung enthalten? Lösen Sie das Zuckerquiz auf
www.beobachter.ch/zucker

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946fa000042c7bf59f4469460

immer mehr Lebensmittelprodukten als Süssmittel, weil viele Konsumenten der Gleichung «Früchte gleich gesund» vertrauen. Zudem lässt sich Fruchtzucker in eine flüssige Form bringen und deshalb einfacher verarbeiten.

Damit der Körper Fruchtzucker verwerten kann, braucht er kein Insulin. Und er lässt im Gegensatz zum Kristallzucker (Saccharose) den Blutzucker nicht in die Höhe schnellen. Die Hauptarbeit beim Aufspalten der Fruktose leistet die Leber. Bei den geringen Mengen, die Menschen früher aus Früchten oder Honig zu sich genommen haben, bewältigt sie das gut. Werden ihr aber grosse Mengen Fruktose zugeführt, besteht das Risiko, dass sie verfettet: Was der Körper nicht braucht, wird als Fettreserve in der Leber abgelegt.

Das düstere Geheimnis der Fruktose

Uneins ist die Wissenschaft, wie viel Fruktose der Gesundheit schadet. Der US-Hormonspezialist Robert Lustig warnte jüngst in einem vielbeachteten Vortrag vor den Gefahren der Fruktose, die er für «eine der ungeheuerlichsten Zutaten der westlichen Nahrung» hält und mit Gift vergleicht. «Wir wissen noch zu wenig», relativiert der Schweizer Experte Luc Tappy von der Universität Lausanne, der ebenfalls zum Thema forscht. In Tierversuchen liessen sich Schäden und Verfettungen der Leber nachweisen, allerdings seien die verwendeten Mengen an Fruktose sehr hoch, sagt Tappy.

Die EU änderte im Januar 2014 ihre Bestimmungen: Wenn ein Nahrungsmittel mindestens 30 Prozent Fruktose enthält, darf der Hersteller damit Werbung treiben und auf die Packung schreiben, dass Fruktose – im Gegensatz zu Produkten, die mit Kristallzucker gesüsst sind – den Blutzucker kaum ansteigen lasse.

Der US-Ernährungsforscher Barry Popkin zeigte sich über diese Neuregelung entsetzt, weil sie die Konsumenten nur verwirre. «Das tut die Lebensmittelindustrie häufig. Die Menschen sehen so etwas und denken: ‹Das ist vermutlich gut für mich›», sagt er. Dabei sei das Gegenteil der Fall.

> «Fruktose ist eine der ungeheuerlichsten Zutaten der westlichen Nahrung.»
> **Robert Lustig,** Hormonspezialist

Noch schlimmer: Zucker kann regelrecht abhängig machen. «Es gibt eine Gruppe von Menschen, die auf zuckerhaltige Produkte mit Suchtsymptomen reagieren», sagt Serge Ahmed, Neurowissenschaftler und Suchtforscher an der Universität Bordeaux. Dass es nicht leicht ist, dem Sog der Süssigkeiten zu widerstehen, weiss mancher aus eigener Erfahrung.

Die Betroffenen, von denen Ahmed spricht, verschlingen aber nicht bloss ab und an eine Tafel Schokolade, sondern essen auch dann immer noch zu viel Zucker, wenn sie wissen, dass sie ihre Gesundheit gefährden. Sie haben Entzugserscheinungen, wenn sie keinen Zucker zu sich nehmen, und werden nervös, wenn sie keine Süssigkeiten im Haus haben. Auf Versuche, den Zuckerkonsum zu drosseln, reagieren sie mit innerer Unruhe. Die legt sich erst, wenn schliesslich dem Verlangen nachgegeben wird. Anschliessend folgt das schlechte Gewissen.

Zucker – verführerischer als Kokain

Der Konsum von Zucker kickt das Belohnungssystem im Gehirn an. Das ist an und für sich noch nichts Schlechtes, auch Sex tut das zum Beispiel. Doch auch Drogen wirken genau dort. Suchtforscher Serge Ahmed konnte in Tierversuchen zeigen, wie unwiderstehlich Zucker sein kann: Kokainsüchtige Ratten stellte er vor die Wahl, ihr Belohnungszentrum mit Kokain zu kitzeln – oder eine Zuckerlösung zu trinken. 94 Prozent der Tiere entschieden sich für den Zucker. ■

Mitarbeit: Andrea Haefely

TIPPS

So konsumieren Sie weniger Zucker

1. Verzichten Sie auf Getränke, die mit Zucker oder Fruktose gesüsst sind. Hier sehen Ernährungsfachleute das grösste Gesundheitspotenzial. Anhaltspunkt: Fünf Deziliter gezuckerte Cola bedeuten bereits den maximal empfohlenen Zuckerkonsum für den ganzen Tag.
2. Essen Sie möglichst wenig Fertigprodukte. Kochen Sie selbst.
3. Verzichten Sie auf fertige Müeslimischungen. Stellen Sie sie aus Haferflocken, Früchten und Kernen selbst zusammen.
4. Essen Sie ungesüsstes Naturejoghurt und reichern Sie es mit Früchten an.
5. Wählen Sie ganz allgemein Produkte mit möglichst wenig beigefügtem Zucker. Je weiter oben der Zucker in der Liste der Zutaten steht, desto mehr Zucker ist im Produkt enthalten.

Das Süssmaul

Zmorge	
1 Becher Milchreis	22,0 g
2 dl Orangensaft	23,0 g
1 Kaffee mit 2 Stück Zucker	8,0 g
Znüni	
1 Stück Schoggikuchen	17,0 g
Zmittag	
1 Big Mac	8,0 g
Pommes klein	0,0 g
1 Apfeltasche	8,0 g
1 Cola	50,0 g
Zvieri	
5 dl Fanta	50,0 g
30 g Gummibärchen	15,0 g
Znacht	
1 Bratwurst	1,0 g
Country-Fries	0,5 g
1 Portion Caramelglace mit Möckli	36,0 g
2 Schoggiriegel Vollmilch	18,0 g
Total	**256,5 g**

Energiegehalt des aufgenommenen Zuckers: 1026 Kilokalorien. Das entspricht **34 Prozent** der 2979 Kilokalorien, die das Süssmaul an diesem Tag zu sich genommen hat.

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer Schweiz AG, - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.as-infopool.de/lizenzierung BEOBACHTER-2014-07-10-tui- 5292872946fa00004d96f461681e88c7