

Guter Zucker, schlechter Zucker?



Interview mit der Diabetologin Dr. Anna-Katharina Trocha

Die Bevölkerung in Deutschland isst zu viel Zucker: 3,5-mal so viel wie die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. Die Folgen sind Übergewicht bis hin zu Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen und Karies. Wir sprachen darüber mit Dr. Anna-Katharina Trocha, Chefärztin der Klinik für Diabetologie im Elisabeth-Krankenhaus Essen.

■ Frau Dr. Trocha, Süßes ist bei vielen Menschen beliebt. Doch Zucker hat keinen sonderlich guten Ruf. Zu Recht?

Trocha: Es kommt auf das Maß an und natürlich auch, welchen Zucker wir zu uns nehmen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO unterscheidet zwischen ‚intrinsicem‘ und ‚freiem Zucker‘. Intrinsic Zucker steckt von Natur aus in unverarbeitetem Obst und Gemüse sowie in Milch. Es ist bislang wissenschaftlich nicht belegt, dass er schädlich ist. Zu freiem Zucker zählen alle Ein- und Zweifachzucker – so lautet die chemische Bezeichnung. Diese werden Lebensmitteln zugesetzt – egal ob von industriellen Herstellern, Köchen oder von uns Konsumenten selbst. Dazu gehört außerdem Zucker, der auf natürliche Art in Honig, Sirup und Fruchtsäften steckt.

■ Also gibt es gute Zucker und schlechte Zucker?

Trocha: Das wäre zu einfach. Ich möchte es eher an der Menge festmachen: Zu viel Zucker ist immer schädlich. Beim freien Zucker – also auch Honig, natürlichen Sirups und Trockenfrüchte – kommt allerdings hinzu, dass er fast ausschließlich aus leichtverdaulichen Kohlenhydraten, also Energie, besteht. Er enthält kaum lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe. Daher spricht man auch von ‚leeren Kalorien‘. Diese fördern nicht nur Übergewicht und Karies, sondern erhöhen im Übermaß auch das Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen – vor allem in Kombination mit zu wenig Bewegung.

■ **Liegt die Zucker-Diskussion gerade im Trend oder ist die Gefahr, die von zu viel Zucker ausgeht, schon länger bekannt?**

Trocha: Wir wissen schon lange, dass Zucker gesundheitliche Risiken birgt. Bereits seit den 1970er Jahren, also seit fast 50 Jahren, gibt es hierzu entsprechende wissenschaftliche Forschung. Nur wurden diese Ergebnisse – nicht zuletzt aufgrund der starken Lobbyarbeit der Lebensmittelindustrie – einer breiten Öffentlichkeit nicht bekannt gemacht. Vielmehr galt Fett als Ursache für den Anstieg der sogenannten Volkskrankheiten. Die Gefahr, die von Zucker ausgeht, wurde lange unterschätzt.

■ **Für einen verantwortungsvollen Umgang mit Zucker wäre es daher doch gut zu wissen, welcher Zucker und wie viel davon in unserem Essen steckt. Woher weiß ich dies als Verbraucher?**

Trocha: Es ist bekannt, dass in zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln freier Zucker beigemischt wird. In einigen Produkten würde man dies gar nicht vermuten, so zum Beispiel im Kochschinken. Erst der genaue Blick auf die Zutatenliste unserer Lebensmittel verrät uns mehr. Seit Dezember 2016 gibt es verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf verpackten Produkten. Aber es weiß leider nicht jeder, dass sich hinter Begriffen wie zum Beispiel Saccharose, Fruktose, Malz-extrakt, Glukose, Laktose oder Dextrose Zucker verbirgt.

■ **Die Angaben auf den Verpackungen sind zudem oft sehr klein aufgedruckt. Dies alles ist nicht sonderlich geeignet für eine barrierefreie und schnelle Entscheidung beim Lebensmitteleinkauf.**

Trocha: Das stimmt. Die Bundesregierung versucht, dieser Informationslücke Rechnung zu tragen: 2019 fiel die Entscheidung in Deutschland für das Nutri-Score-Label. Das ist eine Art Ampelsystem, mit dem wir Verbraucher auf einen Blick erkennen können, ob ein Produkt ausgewogen oder unausgewogen ist, weil es zu viel Zucker, Salz und ungesättigten Fettsäuren enthält. Die Lebensmittelhersteller können allerdings freiwillig entscheiden, ob sie dieses Label verwenden. Einige haben zwischenzeitlich ihr eigenes System entwickelt, teilweise aber mit anderen Bezugsgrößen, z.B. kleineren Portionsgrößen statt der Referenzgröße von 100 g. Dies führt zu unterschiedlichen Ergebnissen. Ein Beispiel: Laut Nutri-Score würde die beliebte Haselnuss-Schokocreme kein rotes, da ungesundes E bekommen, obwohl sie zu fast 90 Prozent aus Zucker und Fett besteht.

■ **Wer viel Süßes und fast food isst, weiß eigentlich, dass dies keine ausgewogene Ernährung ist. Wie viel freier Zucker ist denn überhaupt noch gesund?**

Trocha: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass wir höchstens 10 Prozent unseres täglichen Kalorienbedarfs mit freiem Zucker decken sollten. Die WHO hat ihre Empfehlung inzwischen auf fünf Prozent reduziert. Für einen durchschnittlichen Erwachsenen sind dies etwa 25 Gramm. Das entspricht sechs Tee-Löffeln oder acht Würfelzuckerstücken. Ein Glas Cola enthält bereits mehr. Verbraucher in Deutschland essen im Durchschnitt 29 Würfel freien Zucker pro Tag. Dies entspricht dem Dreieinhalbfachen der WHO-Empfehlung und ist eindeutig zu viel.

Der Nutri-Score soll 2020 in Deutschland auf freiwilliger Basis eingeführt werden. Ein leicht verständliches Element auf der Vorderseite des Produkts ordnet den ernährungsphysiologischen Wert eines Lebensmittels auf einen Blick ein.



Die Bewertung bezieht neben dem Gehalt an Zucker und Salz auch empfohlenwerte Bestandteile wie den Gemüseanteil oder Proteine ein. Daraus wird ein einziger Wert ermittelt.

Dieser variiert auf einer fünfstufigen Farbskala von dunkelgrün bis rot mit den Buchstaben A bis E. Ist ein Produkt ausgewogen, wird es mit A und grün bewertet, ist es dagegen unausgewogen, erhält es den Buchstaben E und eine rote Kennzeichnung.



■ Was verbirgt sich hinter Xylit, Erythrit und Stevia?

Sind es geeignete Zuckeralternativen für alle Fans des süßen Geschmacks?

Trocha: Bei den genannten Produkten handelt es sich um sogenannte Zuckerersatzstoffe. Es gibt sie in kristalliner Form oder auch als Pulver, manchmal auch als flüssige Variante oder in Tablettenform. Erythrit, Stevia oder Birkenzucker, bekannt auch unter der Bezeichnung Xylit, werden aus pflanzlichen Rohstoffen in einem technologisch sehr aufwändigen Herstellungsprozess gewonnen. Diese Zuckerersatzstoffe fallen unter die sogenannten Zuckeralkohole. Bei Xylit erfolgt die Herstellung industriell mit Säuren oder Laugen in mehreren Schritten, bei Erythrit mittels mikrobieller Fermentation. Alle Ersatzstoffe sind mehr oder weniger süß, aber manche Menschen empfinden sie als weniger aromatisch oder bitter im Nachgeschmack. Andere berichten über ein stumpfes, belegtes Gefühl und eine gewisse Kühle auf der Zunge. Es muss jeder für sich selbst herausfinden, ob es geschmacklich passt.

■ Aber sind die Zuckerersatzstoffe auch gesünder?

Trocha: Xylit, Erythrit und Stevia sind nicht Karies fördernd. Der süße Geschmack löst jedoch bereits im Mund eine vermehrte Insulinausschüttung aus und führt somit zu Hunger und Übergewicht. In größeren Mengen wirken alle Zuckeralkohole blähend und abführend. Das sollte man wissen.

Zudem gilt: Alle Zuckerersatzstoffe sind um ein Vielfaches teurer als die hinsichtlich der Süßkraft vergleichbare Menge Haushaltszucker. Und: Keine der vermeintlich natürlicheren oder auch als gesünder beworbenen Zuckeralternativen ist ohne Kritikpunkt als sinnvolles Süßungsmittel zu empfehlen.

■ Was empfehlen Sie daher?

Trocha: Wer gesünder leben möchte, sollte eher seinen Zuckerkonsum generell überdenken. An den süßen Geschmack kann man sich gewöhnen, aber auch ein Stück weit wieder entwöhnen. Wer trotzdem unstillbare Lust auf Süßes hat, greift besser auf altbewährte natürliche Süßungsmittel wie Honig, Fruchtdicksäfte und Trockenfrüchte aus der Region zurück. Aber bitte immer in Maßen.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Dr. Trocha.

Das Gespräch führte Anja R. Steinhoff,
Contilia Unternehmenskommunikation, Juli 2020

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

