



ABSTRACT

Zucker: Weniger ist mehr

Hans Hauner, Institut für Ernährungsmedizin, TU München

Die Zuckerzufuhr ist in den letzten Jahrzehnten in Deutschland und weltweit kontinuierlich angestiegen und hat inzwischen ein gesundheitsbedrohliches Ausmaß erreicht. Vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene weisen einen hohen Zuckerkonsum auf, der im Durchschnitt 15-20 % der Gesamtenergiezufuhr ausmacht. Die durchschnittliche Zuckerzufuhr hat in der deutschen Bevölkerung einen Wert von annähernd 40 kg pro Kopf und Jahr erreicht.

Da in den letzten Jahren zunehmend Publikationen erschienen sind, die für einen Zusammenhang zwischen hohem Zuckerverzehr und dem Risiko für chronische Krankheiten sprechen, haben Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) die aktuelle wissenschaftliche Literatur systematisch durchsucht und daraus quantitative Empfehlungen für die Zuckerzufuhr der deutschen Bevölkerung abgeleitet. Diese Empfehlungen sind in einem kürzlich verabschiedeten und publizierten Konsensuspapier zusammengefasst und werden dort erläutert.

Maßgeblich für die Bewertung der bisherigen Studien war der Zusammenhang zwischen Zuckerzufuhr und Risiko für die Entwicklung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Zahnkaries. Die drei Fachgesellschaften haben sich auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur für eine maximale Zufuhr freier Zucker von weniger als 10 % der Gesamtenergiezufuhr ausgesprochen. Der Begriff „freier Zucker“ umfasst dabei Mono- und Disaccharide, die Lebensmitteln und Getränken zugesetzt werden, und die in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten sowie Fruchtsäften natürlich vorkommenden Zucker. Die Zufuhrempfehlung entspricht einer täglichen Zuckermenge von maximal 50 Gramm. Diese Ziele sind weitgehend deckungsgleich mit den Empfehlungen der WHO aus dem Jahr 2015.

Um dieses ehrgeizige Ziel zu erreichen, ist es nach dem Konsens unter den Autoren sinnvoll, auch verhältnispräventive Maßnahmen zu erwägen. Um den Zuckerkonsum bevölkerungsweit auf das angestrebte Niveau zu senken, ist eine Kombination verschiedener Maßnahmen am ehesten erfolgversprechend. Dazu gehören neben Verbraucherinformationen einschließlich einer verständlichen Lebensmittelkennzeichnung auch verstärkte Bemühungen der Ernährungsindustrie und des Handels, den Zuckergehalt ihrer Produkte durch Reformulierung zu reduzieren, bis hin zu regulatorischen Maßnahmen wie einer höheren Besteuerung zuckerreicher Produkte.

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Von der Forschung zur Empfehlung –
Aktuelle Ernährungsempfehlungen der DGE**
am 9. Dezember 2019
im Gästehaus der Universität Hamburg



Kontakt

Prof. Dr. med. Hans Hauner
Institut für Ernährungsmedizin, Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München
Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin
Freising
<http://www.kem.wzw.tum.de>
hans.hauner@tum.de