



März 2019

Stand März 2019 / Gesamt: 2 Seiten

Die Nachrichten im Newsletter dienen der internen und aktuellen Information zum Thema Diätetik und Ernährungsmedizin. Eine Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet. Die Angaben wurden nach bestem Wissen aus ernährungsmedizinischen bzw. wissenschaftlichen Fachinformationsquellen zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung wird von der Absenderin nicht übernommen.

Haushaltszucker ist „böse“ - Agavendicksaft und Honig scheinbar nicht?

Die Debatte um Haushaltszucker, Industriezucker, Zucker in Limonaden, Schokostreichcremes, Joghurt, Getränken und Convenience-Produkten ist unüberhörbar, kontrovers und oft nach Interessen gewichtet. Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner setzt in der „Nationalen Strategie für die Reduktion von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten“ auf eine „Selbstkontrolle“ auf freiwillige Maßnahmen der Lebensmittelindustrie und Aufklärungskampagnen. Als erklärtes Ziel spricht Frau Klöckner von einer deutlichen Verringerung ernährungsbedingter Krankheiten bis 2025¹. Ein Joghurtproduzent aus Deutschland hat bereits Fruchtjoghurt aus seinem Sortiment mit Buttons mit der Aufschrift „Weniger Zucker“ gekennzeichnet. Diese aktuelle Variante enthält nun, mit dem alternativen und kcal-freien Süßungsmittel Stevia gesüßt, im 250 g Becher Fruchtjoghurt noch ca. 8,1 g Zucker (das entspricht ca. 2 TL). Die ursprüngliche Variante mit herkömmlichem Zucker enthält bis heute weiter 12,8 g Zucker (das entspricht ca. 3 gehäufte TL).

Zucker hätte so viele negative Auswirkungen auf den Körper, er mache schlaff, antriebslos, depressive und krank². Sogar Ernährungsfachkräfte postulieren derartige Informationen - leider viel zu unkritisch. Ja, es stimmt, es wird zu viel Zucker verzehrt, viel zu viel³. In Deutschland werden pro Kopf bis zu 78 g/Tag aufgenommen (das entspricht ca. 20 TL). Es wird auch vielen Lebensmitteln und Speisen zu viel Zucker zugesetzt, das muss geändert werden - eindeutig JA.

ABER: Was wären die Alternativen zu Zucker? Womit sollte (gesünder) „gesüßt“ werden?

Die Empfehlung, statt (Haushalts- bzw. Industrie-)Zucker besser Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder sogar Kokosblüten- oder Birkenzucker zu nutzen, entbehrt jeder ernährungsphysiologischen Grundlage. Alle diese alternativen Süßungsmittel enthalten z.B. ähnlich viele kcal-Mengen:

Zucker:	1 TL = 16 kcal	Ahornsirup:	1 TL = 11 kcal
Kokosblütenzucker:	1 TL = 15 kcal	Honig:	1 TL = 13 kcal
Agavendicksaft:	1 TL = 12 kcal	Birkenzucker:	1 TL = 10 kcal

Alle diese Süßungsmittel wirken in gleicher Weise kariogen (außer Birkenzucker), und sie erhöhen den Blutzuckerspiegel ähnlich oder gleich wie Zucker. Was scheint daran jedoch „gesünder“?

Honig ist einzig als Rohprodukt hochwertig (d.h. aber nicht für jeden Menschen, z.B. mit Reizdarm, geeignet) und hochgradig kariogen. Ahornsirup ist, ebenso wie Agavendicksaft, ein fruchtzuckerreicher, durch langes Erhitzen vitaminarmer, eingedickter Sirup, je dunkler, desto länger erhitzt - und für die Zähne durch die Zähflüssigkeit keine Freude. Der glykämische Index (sprich die Blutglukosewirkung) ist in der verzehrbaren Menge realistisch betrachtet unerheblich. Kokosblütenzucker wird mit einem niedrigen glykämischen Index und als „gesunde“ aber teure und aus Afrika bzw. Südamerika importierte Alternative (1 kg = 8,99.-Euro; 1 kg Zucker = 1,36.- Euro) zum Süßen beworben⁴. Birkenzucker ist das Süßungsmittel mit dem geringsten Energieanteil, ist übrigens aber nichts anderes als der Zuckeraustauschstoff bzw. Zusatzstoff „Xylit“ - wirkt bei zu hohen Verzehrsmengen abführend.

Zuckeralternativen erweitern die geschmackliche Palette beim Süßen - ja. Der Bezug zum glykämischen Index und der damit scheinbare Vorteil in Bezug auf die Blutzuckerwirksamkeit ist eingeschränkt bewertbar, da mitunter durch hohe Fruktosemengen ein weiteres gesundheitliches Risiko forciert werden kann.

Fazit: Weniger Zucker ist nämlich mehr.

Wir empfehlen Ihnen und unseren Patienten die Reduktion der Zuckerzufuhr (wie offizielle Institutionen auch³), insbesondere in Getränken, Limonaden und Convenience-Produkten. Wir empfehlen nicht einen Austausch mit alternativen Süßungsmitteln. Die täglich empfohlene maximale Menge an zugesetztem Zucker sollte 10 % der Gesamtenergiemenge (bei Erwachsenen ca. 12 TL) nicht überschreiten.

Birgit Blumenschein, Diätassistentin/Dipl.-Medizinpädagogin
Doris Antepohl, Diätassistentin/B. Sc. Clinical Nutrition
Diät- und Ernährungstherapie
Fon 0177 - 7502243 www.et-blumenschein.de

¹ Ärzteblatt.de (2018): Bundesregierung will keine Zuckersteuer. Online:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/99045/Bundesregierung-will-keine-Zuckersteuer>

² Rehberg C (2019): Zucker - Auswirkungen auf den Körper. Online: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html?fbclid=IwAR1IXtnO9LSrO3U1yShqS8SDze0zH97PSQpUEXTCphqzHE1izz8Qxo2-o4k>

³ DGE (2018): Empfehlung zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland DGE, DAG und DDG veröffentlichen gemeinsames Konsensuspapier. Online: <https://www.dge.de/presse/pm/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland/>

⁴ Verbraucherzentrale (2019): Lebensmittelklarheit. Kokosblütenzucker: Viele Versprechungen, wenige Beweise. Online: <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/kokosbluetenzucker-viele-versprechungen-wenige-beweise>

Thema des nächsten Newsletters Mai/2019:

FODMAP-arme Ernährung