

Neues vom Süßen

Nach wie vor wird zu viel Zucker gegessen

Auf dem Zuckermarkt tut sich einiges. Am 1. Oktober 2017 wurde die EU-Zuckerquote abgeschafft, die seit 1968 einen Mindestpreis festlegte, um die Zuckerrübenbauern vor Preisschwankungen des Weltmarktes und den oftmals preisgünstigen Rohrzuckerimporten, als weißen Zucker, zu schützen. Ebenso endeten die Vorgaben für Isoglukose (Glukosesirup). Damit soll der Zuckermarkt eine „marktwirtschaftlichere Orientierung“ bekommen. Sicherlich sollen damit auch Importe aus Ländern ermöglicht werden, die damit die bei uns gekauften Industriewaren bezahlen können. Experten des Bundeslandwirtschaftsministeriums rechnen damit, dass eine Mehrproduktion von mehr als 20 Prozent Zucker entsteht, weil die Bauern die niedrigen Preise kompensieren wollen. Sie empfehlen, den Zucker in ferne Länder zu exportieren.

Neu: weißer Demeter-Zucker

Zu etwa gleicher Zeit veröffentlichte der Demeter e.V. in einer Pressemeldung, dass es nun auch weißen Demeter-Zucker gibt. Er ist vor allem für Verarbeiter gedacht, die damit beispielsweise Gebäck, Getränke oder Fruchtzubereitungen süßen können. Vorteil des Rübenzuckers ist seine regionale Herstellung ohne weite Transportwege. Vielleicht lässt er sich in Zukunft auch zu braunem Rübenzucker verarbeiten, der mehr

Mineralstoffe und Vitamine enthält. Als Alternative gibt es Demeter-Rohrzucker, der nicht nur von einer anderen Pflanze stammt, sondern auch geringer verarbeitet wurde. Da Zuckerrohr nur in wärmeren Klimazonen wächst, kommt er aus Paraguay, hat also längere Transportwege hinter sich.

Zu viel Zucker in der Ernährung

Von der Ernährungsseite her wird Zucker immer kritischer gesehen. Zu viel Zucker kann Übergewicht, Diabetes Typ 2 und auch Bluthochdruck mit verursachen. Deshalb hat die Weltgesundheitsorganisation WHO ihre Empfehlungen für den Zuckerverbrauch auf 25 g am Tag pro Person gesenkt. Aktuell werden in Deutschland knapp 100 g gegessen, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung „toleriert“ wie die Ernährungsorganisationen vieler europäischer Länder 50 g pro Tag, was zehn Prozent der Tagesenergiemenge einer Frau (Referenzmaß) entspricht. Die Empfehlungen und der Verbrauch liegen also weit auseinander. Der meiste Zucker wird über verarbeitete Produkte aufgenommen, nur zu 25 Prozent durch direkten Zucker wie im Tee oder Kaffee. Weitere Zuckerquellen sind süße Getränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistees und Fruchtsaftgetränke. Ebenso tragen Fruchtjoghurts, Schokolade und Süßigkeiten dazu bei. 200 ml Bio-Cola enthalten bereits 15–18 g



Weniger ist oftmals mehr – 25 Gramm Zucker pro Tag sind genug

Zucker, eine Tafel Vollmilchschokolade von 100g steuert 48g bei, also fast die zweifache Tagesmenge, die die WHO empfiehlt.

Daher gibt es in einigen EU-Ländern eine Zuckerminderungsstrategie, nach der der Zuckergehalt in Produkten bis 2020 gegenüber 2015 um 10 Prozent sinken soll. Einige Hersteller sehen in Süßstoffen, die keine Zucker sind, wie Steviosid eine Alternative. Im Bio-Bereich waren bislang keine Süßstoffe zugelassen. Mit Erythrit gibt es nun eine erste Ausnahme. Allerdings sehen Ernährungswissenschaftler darin keine gesundheitliche Verbesserung, da solche kalorienfreien oder -armen Ersatzprodukte den Körper durch süßen Geschmack, aber fehlende Energie täuschen. Einige Menschen fürchten Zucker geradezu, da er sogar süchtig machen soll. Im Internet kursieren zahlreiche Selbstversuche, einige Wochen zuckerfrei zu leben. Darin beschreiben die Blogger, wie viel besser es ihnen danach ging. Solch radikale Umstellung ist sicherlich nicht nötig, es würde eine Reduktion der Zuckermenge genügen. Dabei sind die Hersteller gefordert, ihre Produkte weniger zu süßen. Im Tomatenketchup können zwischen 20 und 24 Prozent Zucker enthalten sein, dies lässt sich be-

stimmt reduzieren. Übrigens macht Zucker im medizinischen Sinn nicht süchtig, sondern allenfalls abhängig.

Glukosesirup auf dem Vormarsch

Eine weitere Veränderung beim Süßen geschieht durch die Verwendung von Isoglukose. Sie wird durch Enzyme aus Stärke, meist aus Mais, gewonnen. Ihr Fruchtzuckeranteil ist höher als bei der Saccharose, was sie süßer macht. Allerdings ist ihre gesundheitliche Wirkung umstritten. Sie soll mehr als Glukose die Wirksamkeit von Insulin schwächen, Inulinresistenz und Entzündungen begünstigen. Diese Aussagen beruhen auf amerikanischen Studien, bei denen die Isoglukose anders zusammengesetzt ist als in Europa. Auf jeden Fall ist Glukosesirup beziehungsweise Glukose-Fruktose-Sirup eine Konkurrenz für den Rübenzucker, da er sehr preisgünstig ist. Den Sirup gibt es auch in Bio-Qualität. So kann der neue Demeter-Zucker vielleicht eine Alternative zu diesem Süßungsmittel sein, vor allem wenn er sparsam verwendet wird. ●

Dr. Petra Kühne,
Arbeitskreis für Ernährungsfor-
schung, www.ak-ernaehrung.de

Literatur:

Regionaler Demeter-zertifizierter Rübenzucker – Demeter-Zucker – jetzt auch aus Deutschland. Pressemeldung 27.10.2017 • EU-Zuckerquote aufgehoben „Ernährungs-Umschau“ 10/2017, M542