

# Wie süß ist die Zukunft?

Zucker hat ein Imageproblem: „Versteckter Zucker in Lebensmitteln“, „Volksdroge Zucker“ oder „Die Zuckerfalle“ hieß es zuletzt in zahlreichen Medienberichten. „Es scheint unmöglich, positive Geschichten über Zucker zu finden“, so Medientrainer Georg Pollhammer anlässlich der „forum. ernährung heute“ (f.eh)-im Dialog-Veranstaltung „Wie süß ist die Zukunft“ in seinem Eingangsstatement.

Von Mag. Michael Strausz

Dass Zucker ein Thema großen Interesses ist, zeigt eine Google-Recherche mit den Schlagwörtern „Zucker“ und „krank“, die über eine Million Treffer liefert. Allerdings wird bei der kritischen Würdigung des heimischen Zuckerkonsums übersehen, dass die Österreicher im Schnitt laut Ernährungsbericht 2012 nur neun bis zehn Prozent ihrer Tageskalorien in Form von Zucker aufnehmen, während die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 25 Prozent der gesamten Tageskalorienzufuhr als obersten Richtwert festlegt.

## Keine Zuckersucht

Warum hält sich der Glaube an vermeintlich schädliche Auswirkungen des Zuckerkonsums so hartnäckig in den öffentlichen Meinungen? „Weil es plausibel und verständlich klingt“, erklärt Pollhammer. So entstehen Meinungen, die kaum mehr auszustrahlen sind, auch wenn mit Fakten entgegengehalten wird. „Denn Meinungen werden nicht über Zahlen und Fakten gebildet, sondern über Plausibilität“, betont Pollhammer. Natürlich gibt es Menschen, die übermäßig viel Zucker konsumieren. „Aber nicht jeder erhöhte Konsum endet in einer Sucht. Es gibt definitiv

keine Zuckersucht. Punkt. Und damit könnte ich meinen Vortrag auch schon wieder beenden“, betont Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, Leiter des Anton Proksch Instituts. Das Charakteristische an einem Suchtmittel sei, dass es unglaublich gut und unmittelbar wirken muss und dass es uns massiv psychisch verändert, also psychotrop wirkt. So wie beispielsweise Opiate, Kokain, Tranquilizer oder Alkohol. „Dies können sie mit Zucker nicht erreichen, weil Zucker keine derartige psychotrope Wirkung hat. Sucht ist immer etwas Desaströses, etwas, das einem irgendwann völlig entgleitet. Und davon sind wir bei Zucker weit entfernt“, so Musalek. Zucker ist demnach – auch wenn es häufig so dargestellt werde – keine Substanz mit Suchtpotential. Dazu kommt: Sucht ist oftmals nicht die Primärerkrankung, sondern eine Folge psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angst- und Panikstörungen. Unbestritten ist, dass Zucker zu einem Thema geworden ist, dass verunsichert und – bis zur Panikmache – sogar Angst macht. Kein Wunder, dass die Suche nach – kalorienfreien – Zuckeralternativen intensiv betrieben wird, und bereits eine Reihe von Süßstoffen Einzug in die Lebensmittelregale gefunden hat.



*Fruchtzucker ist vielleicht doch nicht so gesund, meint Christian Kienbacher*

## Zucker macht nicht zuckerkrank

Hängen Kohlenhydrat- bzw. Zuckerkonsum mit der Entstehung chronischer Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II zusammen oder nicht? „Zwischen Zucker und Diabetes besteht kein Zusammenhang“, widerspricht Heiner Boening, Epidemiologe am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) eine weit verbreiteten Meinung. „Das einzige was wir anhand vorhandener Daten feststellen konnten, ist ein gewisser Zusammenhang zwischen dem erhöhten Konsum zuckergesüßter Getränke mit Adipositas.“ Und dies auch nur bei Erwachsenen mit einer wahrscheinlichen Evidenz. Bei Kindern ergab sich lediglich ein möglicher Zusammenhang. Ein erster Erklärungsversuch für diesen Zusammenhang wird in einer schnellen Energieaufnahme gesehen, wobei das Sättigungsempfinden erst verzögert einsetzt. Dadurch kann die Gesamtkalorienzufuhr erhöht sein. Für Haushaltszu-

cker, Trauben- und Fruchtzucker an sich ist die Beweislage für einen Zusammenhang mit den untersuchten Krankheiten – etwa Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs – entweder unzureichend oder es liegen keine Beweise für eine Assoziation vor.

### **Aspartam und Stevia als Zuckerersatz?**

Aspartam (E951) ist ein synthetisch hergestellter Süßstoff, der sich von den beiden Aminosäuren L-Asparaginsäure und L-Phenylalanin ableitet und 1965 durch Zufall vom Chemiker James Schlatter entdeckt wurde. Die erlaubte Tagesdosis (ADI-Wert) beträgt in der EU 40 mg/kg Körpergewicht. Aspartam (Handelsname: NutraSweet) wurde 1981 in den USA zunächst in Trockenprodukten zugelassen, seit 1996 gibt es keine Verwendungsbeschränkungen mehr. Es wird in Softdrinks, Süßwaren, Arzneimitteln, Kaugummi, Backwaren und Milchprodukten verwendet und ist in etwa 200 Mal süßer als Zucker. Aspartam darf von Menschen mit der angeborenen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie nicht konsumiert werden. Eine Studie (Screeningreport) aus dem Jahre 2004 berechnete für Deutschland eine Häufigkeit der Krankheit von etwa 1:8000, das heißt durchschnittlich liegt bei einer von 8000 Personen eine Phenylketonurie vor. Daher müssen Aspartam-haltige Produkte in der EU mit dem Hinweis „enthält eine Phenylalaninquelle“ oder „mit Phenylalanin“ gekennzeichnet sein. Neugeborene werden routinemäßig auf Phenylketonurie

getestet. Aktuell führt die EFSA eine öffentliche Konsultation zur vollständigen Risikobewertung von Aspartam durch. Das Fazit der Wissenschaftler nach Sichtung der vorliegenden Literatur im aktuellsten Entwurf des ESFA-Dokuments vom Jänner 2013: Aspartam ist sicher.

Relativ neu in der Riege der Süßstoffe ist Stevia (E 960), ein aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* (Süßkraut, Honigkraut) extrahiertes Stoffgemisch, das hauptsächlich aus Stevioglycosiden besteht, die seit dem 2. Dezember 2011 in der EU als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen sind. Dem lakritzeartigen Geschmack der Pflanze wird bei der Herstellung des Süßstoffgemisches durch Isolierung der süßenden Bestandteile und anschließender Komposition entgegengewirkt. Steviaprodukte können eine bis zu 450-fache Süßkraft von Zucker haben. Von der WHO wurde eine maximal zulässige Tagesdosis von 4 mg/kg Körpergewicht – bezogen auf Steviol – festgelegt. Das aktuelle Fazit zum Thema Süßstoffe: Sie sind eine kalorienarme Alternative zu Zucker. Gleichzeitig bleiben viele Konsumenten skeptisch. „Die Suche nach dem Heiligen Gral der natürlichen, kalorienfreien und exakt wie Zucker schmeckenden Alternativen geht also weiter“, betont Lebensmittelgutachter Andreas Kadi von sraConsult.

### **Kritische Würdigung von Fruchtzucker**

Bis vor kurzem galt Fruchtzucker als „gesunde“ Alternative in vielen Diabetiker- und Lightprodukten, nun wandelt sich das Bild. Ein langfristig hoher



*Zucker macht nicht süchtig*

Fruchtzuckerkonsum nimmt eine zentrale Rolle bei der Entstehung einer nicht alkoholabhängigen Fettleber ein und begünstigt die Bauchfetteinlagerung, wie mehrere aktuelle Studien zeigen. „Was man sich noch näher ansehen muss, sind Auswirkungen wie mögliche Einflüsse auf die Darmflora, eine erhöhte Harnsäurebildung oder die Rolle des Fruchtzuckers bei Entzündungsvorgängen im Körper“, berichtet Dr. Christian Kienbacher von der Klinischen Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien.

### **Süße Daseinsberechtigung**

„Die Zukunft wird sowohl zucker- als auch süßstoffsüß sein“, fasst Jürgen König, Präsident des Wissenschaftlichen Beirats des f.eh zusammen. „Wir wis-

sen zwar viel, können oft aber noch keine harten Grenzen formulieren.“ Am Ende laufe es darauf hinaus, sich den Süßgeschmack nicht versauern oder verbittern zu lassen. Wer feiert, sollte allerdings auch fasten.

„Wir sollten einen maßvollen aber entspannten Umgang mit Süßem lernen. Jedenfalls aber sollen und dürfen wir genießen“, so Diskussionsleiter Jürgen König von der Universität Wien abschließend. ■

Die Präsentationen sind online unter [www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/veranstaltung.html?ctx=CH0179&doc=CMS1360918260848](http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/veranstaltung.html?ctx=CH0179&doc=CMS1360918260848) verfügbar.

### Zucker – und seine Nebenwirkungen:

Eine Gegenthese stellt das neue Buch von Hans-Ulrich Grimm dar. Er meint, Zucker macht süchtig: Er funktioniert wie Heroin. Sogar Entzugserscheinungen sind möglich. Zucker macht krank: Es beginnt mit Karies, Übergewicht und Diabetes, reicht über Alzheimer und ADHS bis zu Depression und Krebs. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Zucker das Wachstum bestimmter Krebszellen beschleunigt. Namentlich Fructose (Fruchtzucker) lässt die Anzahl der Krebszellen förmlich explodieren.

Zucker steckt auch in Lebensmitteln, bei denen man es nicht erwartet: Schwarzwälder Schinken, Teewurst, Maggis Buchstabensuppe, Iglus Schlemmerfilet, Knorr Fix Hackbällchen, Wagner Steinofen Pizza Salami.

Zucker macht reich: Zuckermanbauer, Zuckerkonzerne, die Food-Industrie, die Soft-Drink-Riesen, Ferrero, Nestlé, HIPP, Coca-Cola profitieren

vom süßen Gift. In Deutschland wird die Zuckerbranche mit Milliardenbeträgen überschüttet durch staatlich festgesetzte überhöhte Garantiepreise, direkte und indirekte Subventionen und Exportbeihilfen.

Hans-Ulrich Grimm zeigt die globalen Verflechtungen auf, er berichtet über die Leiden der Opfer, die Interessen im Hintergrund, und die Auswege aus der Zuckerfalle.

### Hans-Ulrich Grimm

Garantiert gesundheitsgefährdend  
ISBN: 978-3-426-27588-7 (Droemer), Euro 18

