

Zuckermythen im Faktencheck

Mit dem neuen Jahr halten auch die guten Vorsätze wieder Einzug im Leben vieler. Besonders gerne drehen sich diese um das Thema Ernährung, wobei weniger Zucker zu essen einer der Klassiker unter den Neujahrsvorsätzen ist. Wer sich das für 2022 – oder zumindest ein paar Wochen – vorgenommen hat, dem bringen die folgenden Fakten des Vereins *Land schafft Leben* zum Thema Zucker Klarheit.

Macht Zucker dick?

Nimmt man mehr Kalorien zu sich als man verbraucht, dann steigt das Gewicht. Jede über dem individuellen Bedarf liegende Energieaufnahme trägt zu einer Gewichtszunahme bei, egal, ob diese durch Zucker, Fett oder Eiweiß erfolgt. Nichtsdestotrotz sind vor allem zuckerreiche Lebensmittel meist auch kalorienreich. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte diese daher sparsam genießen. Auch viele pikante Lebensmittel – vor allem verarbeitete und Fertiggerichte – enthalten Zucker, obwohl man es gar nicht vermuten würde.

Warum mögen wir Zucker?

Die Vorliebe für Süßes ist dem Menschen angeboren. Ab dem dritten Monat nimmt er im Mutterleib den süßlichen Geschmack des Fruchtwassers wahr und erkennt dieses so als Energiequelle. Ein süßer Geschmack ist daher mit etwas Positivem verbunden, während bitter für uns zunächst auf Gift hindeutet und sauer auf Verdorbenes. Die Akzeptanz für diese Geschmacksrichtungen lernen wir erst im Laufe des Lebens. Das Geschmacksempfinden kann sich allerdings ändern, indem die Reizschwelle gesenkt wird. Verzichtet man einige Tage lang auf Zucker und Süßungsmittel, so löst anschließend bereits eine gering gesüßte Speise das gleich intensive Geschmackserlebnis aus wie zuvor eine höhere Süßkonzentration. Dies kann dabei helfen, Zucker zu reduzieren.

Macht Zucker süchtig?

Der Konsum von Zucker stimuliert das Belohnungszentrum des Gehirns. Dabei wird Dopamin ausgeschüttet und ein kurzfristig positives Gefühl tritt ein. Dennoch erfüllt der Konsum von Zucker nicht die notwendigen Kriterien, um ein tatsächliches Abhängigkeitssyndrom herbeizuführen – ebenso wenig wie weitere natürlich in Lebensmitteln vorkommende Nährstoffe wie Fette oder Eiweiße.

Ist brauner Zucker gesünder als weißer?

Brauner Zucker kann ebenso wie weißer sowohl aus Zuckerrüben als auch aus Zuckerrohr hergestellt werden. Die dunklere Farbe kommt daher, weil die Melasse, die bei der Verarbeitung anfällt, nicht entfernt wird. Das führt zu einem karamellartigen Geschmack und geringfügig mehr enthaltenen Mineralstoffen und Vitaminen. Um von diesen zu profitieren, müsste man aber so viel braunen Zucker essen, dass es auch schon wieder ungesund wäre.

Ist Rohrzucker gesünder als Rübenzucker?

Nein, beide Zuckerarten bestehen aus Saccharose. Auch aus gesundheitlicher Sicht gibt es keinen Unterschied: Kalorien und Nährstoffe sind in derselben Menge vorhanden. Anders im Ursprung, denn Rübenzucker kommt aus der Zuckerrübe, die in Europa eine große Bedeutung hat. Rohrzucker wird aus dem Zuckerrohr gewonnen, das auf den anderen Kontinenten in wesentlich größeren Mengen geerntet wird als die Zuckerrübe. In Österreich wurden 2021 rund 300.000 Tonnen Zucker produziert, wobei die Erträge pro Hektar von Jahr zu Jahr stark schwanken. Niederösterreich hat mit 17.800 Hektar die größte Anbaufläche von Zuckerrüben.

Wieviel Zucker ist unbedenklich?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, weniger als zehn Prozent der Gesamtenergieaufnahme durch Zucker pro Tag zu decken und hält eine Reduktion auf fünf Prozent für sinnvoll. Bei Erwachsenen sind zehn Prozent etwa 50 Gramm, das entspricht zehn Teelöffeln Zucker. Für Kinder ist die maximale Zufuhr – je nach Alter und Geschlecht – geringer.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Bild 1: Weniger Zucker zu essen, zählt zu den Klassikern unter den Neujahrsvorsätzen. (Credit: Land schafft Leben)
- Bild 2: Brauner Zucker kann ebenso wie weißer sowohl aus Zuckerrüben als auch aus Zuckerrohr hergestellt werden. (Credit: Land schafft Leben)
- Bild 3: Erwachsene sollten pro Tag nicht mehr als zehn Teelöffel Zucker zu sich nehmen. Das entspricht etwa 50 Gramm. (Credit: Land schafft Leben)
- Infografik Entwicklung des Zuckerverbrauches (Credit: Land schafft Leben): Pro Kopf konsumieren die Österreicher*innen ca. 33 KG Zucker in einem Jahr.
- Infografik Zucker-Mengenempfehlung (Credit: Land schafft Leben): Die WHO empfiehlt, weniger als zehn Prozent der Gesamtenergieaufnahme durch Zucker zu decken – bei Erwachsenen entspricht das ca. 50 Gramm Zucker.

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Alles zum Thema Zucker in Österreich: <https://www.landschafftleben.at/lebensmittel/zucker>

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 21-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 63 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.