

KONSENSUSPAPIER ZUR MAXIMALEN ZUCKERZUFUHR

Gemeinsame Presseinformation DGE, DAG, DGG

DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. (DGE), DIE DEUTSCHE ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT E. V. (DAG) UND DIE DEUTSCHE DIABETES GESELLSCHAFT E. V. (DDG) VERÖFFENTLICHEN GEMEINSAM EIN KONSENSUSPAPIER¹ MIT EINER EMPFEHLUNG ZUR MAXIMALEN ZUFUHR FREIER ZUCKER IN DEUTSCHLAND.

Mit dem Konsensuspapier schließen sich die drei Fachgesellschaften der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2015 an und sprechen sich für eine maximale Zufuhr freier Zucker von weniger als 10 % der Gesamtenergiezufuhr aus. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal/Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 g freien Zuckern/Tag. Dazu zählen Monosaccharide und Disaccharide, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen, sowie in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker. Die quantitative Empfehlung der drei Fach-

gesellschaften ist nicht im Sinne einer empfohlenen Zufuhr zu verstehen, sondern als maximale Obergrenze.

Eine hohe und häufige Zuckerzufuhr fördert die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie zahlreiche mit Übergewicht assoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskuläre Erkrankungen sowie die Entstehung von Karies. Gesundheitsfördernd ist eine zuckerarme Ernährung.

Zuckerzufuhr in Deutschland Daten aus Verzehrstudien zeigen, dass die Zufuhr freier Zucker in Deutschland insbesondere bei jüngeren Altersgruppen deutlich über der Empfehlung von unter 10 Energieprozent (En%) liegt. Während in der Altersgruppe

zwischen 15 und 80 Jahren die Zufuhr bei Frauen rund 14 En% beträgt, liegt sie bei Männern bei 13 En%. Das entspricht einer Zufuhr an freien Zuckern bei Frauen von 61 g/Tag und bei Männern von 78 g/Tag.

Kinder und Jugendliche konsumieren bis zu 17,5 En%. Um die Zufuhrempfehlung freier Zucker nicht zu überschreiten, müsste die aktuelle Zufuhr um mindestens 25 % gesenkt werden.

Ein großer Anteil der Zufuhr freier Zucker stammt in Deutschland aus Süßwaren (36 %) und zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken wie Fruchtsäften und Nektaren (26 %) sowie Limonaden (12 %). Insbesondere der hohe Konsum zuckerhaltiger Getränke kann zu einer positiven Energiebilanz und in der Folge erhöhtem Körpergewicht sowie gesteig-



© FOTOLIA – RH2010

gerten Krankheitsrisiken führen. Da zuckergesüßte Getränke keinen Sättigungseffekt haben, führt ihr Konsum leicht zu einer insgesamt zu hohen Energiezufuhr. Das erhöhte Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 durch den Verzehr zuckergesüßter Getränke besteht zudem auch unabhängig vom Einfluss auf die Energiebilanz.

Weniger Zucker ist mehr Die DGE empfiehlt Verbrauchern in ihren 2017 aktualisierten „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“, Zucker generell einzusparen. Danach kann, wer stark verarbeitete und zuckergesüßte Lebensmittel selten und maßvoll verzehrt und zuckergesüßte Getränke durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt, die Zufuhr freier Zucker reduzieren. Kinder sollten sich erst gar nicht an eine hohe Zucker-

zufuhr und den damit verbundenen Süßgeschmack gewöhnen. Speziell für Kinder beworbene Lebensmittel sind oft stark zuckerhaltig und deshalb überflüssig. Bisher haben verhaltenspräventive Maßnahmen zur Förderung gesundheitsfördernder Lebensstile nicht zur gewünschten Reduktion von Übergewicht bzw. Adipositas und den damit assoziierten ernährungsmitbedingten Erkrankungen geführt. Aus diesem Grund werden derzeit weltweit verschiedene ernährungspolitische Maßnahmen aus dem Gebiet der Verhältnisprävention angewendet, auch mit dem Ziel der bevölkerungsweiten Reduktion der Zuckermenge. Auch in Deutschland werden ab 2019 bis 2025 die Zuckergehalte in Fertigprodukten reduziert.

Langfristig ist eine abgestimmte Kombination von Verhaltensprävention mit verschiedenen verbindlichen Maßnahmen der Verhältnisprävention, d. h. ein ganzheitlicher Ansatz, sinnvoll, um dem multikausalen Problem von Übergewicht bzw. Adipositas sowie den assoziierten ernährungsmitbedingten Erkrankungen gerecht zu werden.

*Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG), Martinsried
Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG), Berlin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Bonn*

https://adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Presse/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDGE_DGE_2018.pdf