



viele meinen,
**DIE GANZE
WAHRHEIT
ÜBER ZUCKER**
zu kennen

WIR MACHEN DEN FAKTENCHECK.

Schmeckt
Richtig!

**ZUCKER -
NATÜRLICH? DER
WIRD DOCH IN
FABRIKEN GEMACHT!**

Tatsächlich wächst Zucker auf dem
Feld - vor unserer Haustür.

**DIREKT AUS
DER NATUR**

Unser Haushaltszucker - die Saccharose - entsteht ganz natürlich in der Zuckerrübe. Alles, was sie dazu braucht, sind Sonne, das Wasser aus dem Boden und Kohlendioxid aus der Luft.

In der Zuckerfabrik schneiden wir die Rüben klein und lösen den Zucker mit heißem Wasser aus der Rübe. So entsteht eine Zuckerlösung, die wir so lange einkochen, bis sich Zuckerkristalle bilden.

Bei dem ganzen Prozess wird der Zucker weder chemisch verändert noch enthält er andere Stoffe.

ALLES WIRD VERWERTET

Die Zuckerrübe ist ein echtes Multitalent. Wir können sie vollständig verwerten - ohne Abfälle.



Carbokalk ist ein gutes Düngemittel.



Rübenschnitzel dienen als Futtermittel.



Rübenblätter bleiben als Dünger auf dem Feld.



Melasse ist ein Rohstoff für die Industrie und zugleich Viehfutter.



Die Zuckerrübe besteht zu 73% aus Wasser. Es wird im Verarbeitungsprozess der Rübe genutzt.



Verantwortung für den ländlichen Raum

28.000

Rübenbauern gibt es in Deutschland.

20

Zuckerfabriken verarbeiten die Zuckerrüben.

1:9

Jeder Job in der Zuckerfabrik schafft neun weitere vor- und nachgelagerte Jobs: von Spediteuren bis hin zu Handwerkern und Zulieferern.

80 PROZENT

der Wertschöpfung erfolgt in der (Anbau-)Region.

100%
AUS DER NATUR



ZUCKER IST TOTAL OUT!

Im Gegenteil – Zucker ist Teil unseres Alltags. Und das zu Recht.

süß heißt **SICHER**

Die Vorliebe für Süßes ist uns buchstäblich in die Wiege gelegt. Schon die Muttermilch schmeckt süß, sie enthält circa 7,1 Prozent Milchzucker.

Für unsere Vorfahren war der süße Geschmack sogar überlebenswichtig. Denn süßer Geschmack zeigte an: „Ist ungiftig, ist essbar und ist sogar nahrhaft.“



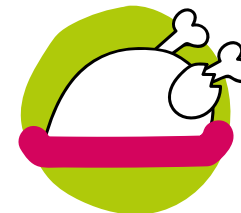
ZUCKER BRINGT **GESCHMACK** INS LEBEN

Zucker war schon in **Omas Küche** nicht wegzudenken. Auch heute ist er beim Kochen und Backen kaum zu entbehren:

Mit Zucker geht der Hefeteig **noch besser** auf.

Viele Aromen kommen durch Zucker **erst richtig** zur Entfaltung. Sogar deftige Gerichte schmecken mit einer Prise Zucker oft besser.

Weihnachten oder Ostern, Geburtstage oder Hochzeiten: Wenn es etwas zu feiern gibt, gehört Zucker **traditionell dazu**.



Wie viel Zucker darf es sein?

Wie viel genau, ist von Mensch zu Mensch anders. Das ist auch eine Frage des Geschmacks, des Kalorienbedarfs, der Gesamternährung – und des persönlichen Lebensstils. **Wer seine Kalorienbilanz im Blick hat, kann mit Genuss essen.**



So viel Haushaltszucker essen wir in Deutschland pro Kopf und pro Jahr



ZUCKER IST
ÜBERALL DRIN. WEIL
ER BILLIG IST.

Der wahre Grund: Zucker ist
unschlagbar vielfältig.

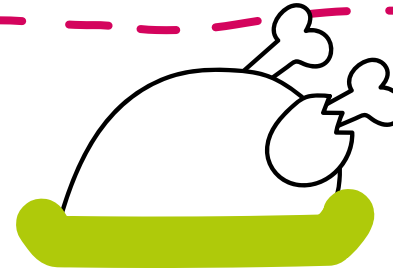


EINFACH UNNACH- ÄHMLICH

Zucker kommt **zallererst wegen der Süße zum Einsatz**. Und da ist der Haushaltszucker der **anerkannte Goldstandard**.

Mit Zucker können wir **auf den Punkt genau süßen**. Das schafft kein anderes Süßungsmittel.

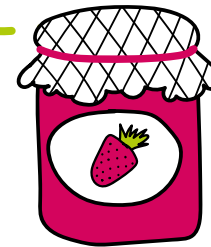
ZUCKER IST VIEL MEHR ALS „NUR“ SÜß



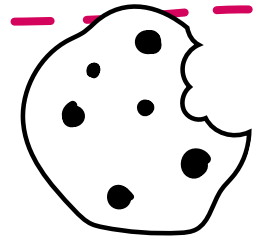
Zucker sorgt für den Geschmack – weil er **viele Aromen erst zur vollen Entfaltung** bringt.



Zucker lässt sich sehr **gut verarbeiten** und sehr **genau dosieren**. Zudem lässt er sich **lange lagern**.



Zucker macht haltbar – zum Beispiel Konfitüre. Ohne Zucker bräuchten wir Konservierungsstoffe – oder müssten die Konfitüre schneller essen.



Zucker bringt Form und Biss. Er macht Kekse knusprig und verbessert die Art, wie Lebensmittel im Mund knistern, zerfließen, prickeln, fluffen ...

Zucker bringt **GESCHMACK INS LEBEN**
und macht **LEBENSMITTEL BESSER**.

ZUCKER MACHT UNS KRANK UND DICK!

Sagt wer?
Die Wissenschaft sagt das nicht.

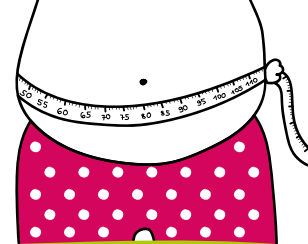
Wissenschaftliche Studien zeigen:

**Nichts spricht dafür, dass
Zucker per se krank macht.**



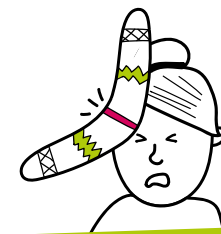
Zu dem Schluss kommen zum Beispiel die Forscher der Glasgow University in ihrer 2016 veröffentlichten Studie.*

* <http://bit.ly/glasgowuniversity> (Stand: 20.02.2018)



RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT

Die Forschung belegt: Bei der Entstehung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in aller Regel Übergewicht mit im Spiel. Übergewichtig wird, wer auf Dauer mehr Kalorien aufnimmt als verbraucht. Woher die Kalorien kommen, spielt dabei keine Rolle.



GEFÄHRLICHER BUMERANG

Der Kampf gegen Zucker kann zum Bumerang werden. Kampagnen, die allein den Zucker ins Visier nehmen, können den Blick auf die tatsächlichen Ursachen verstellen.

WIE VIELE KALORIEN BRAUCHEN WIR EIGENTLICH?

Das hängt von ganz persönlichen Faktoren ab: etwa **Körpergröße, Muskelmasse, Geschlecht, Alter** – und von unserem Lebensstil. Wer sich viel bewegt, verbraucht auch viele Kalorien.



KALORIENBEDARF PRO TAG
BEISPIELE



2100 Kcal
Büroangestellte/r

3200 Kcal
Bauarbeiter/in

ZUCKER WEG,
KALORIEN WEG -
SO EINFACH IST DAS!

Leider nein. Denn weniger Zucker
heißt nicht weniger Kalorien.

ZUCKERREDUKTION HEIßT ZUCKERAUSTAUSCH

Wenn wir Zucker in festen Lebensmitteln reduzieren, müssen wir ihn durch andere Zutaten ersetzen. Und die bringen auch Kalorien mit.

KALORIEN IM VERGLEICH

ZUCKER 4 kcal/g

STÄRKE 4 kcal/g

ALKOHOL 7,1 kcal/g

FETT 9 kcal/g

Wird Zucker durch ein anderes Kohlenhydrat – zum Beispiel Stärke – ersetzt, bleibt der Energiegehalt gleich. Wird er durch Fett ersetzt, kann der Kaloriengehalt sogar steigen.

Weniger Zucker
HEIßT NICHT GLEICH
weniger Kalorien!



Herkömmliche Cornflakes haben deutlich weniger Zucker als Cornflakes mit Zuckerüberzug – **aber nicht weniger Kalorien.**



FOLGENSCHWERER TRUGSCHLUSS

OHNE
ZUCKER-
ZUSATZ

69,3% der Verbraucher denken, das Produkt habe weniger Kalorien.

UNGE-
SÜNT

72,0% der Verbraucher gehen davon aus, dass diese Produkte kalorienärmer sind.

Das hat die Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. herausgefunden.

**ZUCKER MACHT
LÖCHER IN
DIE ZÄHNE!**

Die Löcher im Zahn kommen
von laxer Mundhygiene.

ZWEI

DINGE HELFEN GEGEN KARIES



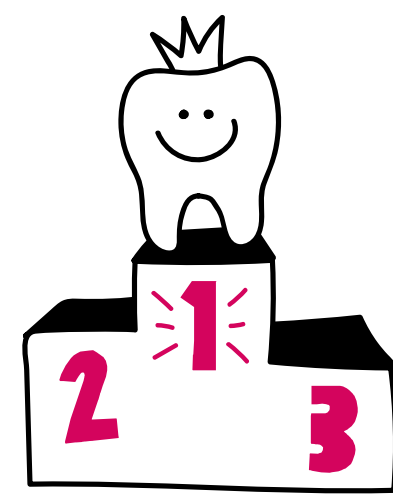
REGELMÄßIG ZÄHNE PUTZEN

Am besten eine halbe
Stunde nach dem Essen
und mit fluoridhaltiger
Zahnpasta. Zahnseide hilft
zusätzlich, die Zwischen-
räume sauber zu halten.



REGELMÄßIG ZUM ZAHNARZT

Die regelmäßigen
Vorsorgeuntersuchungen
einhalten.



GUT

WIE NIE ZUVOR

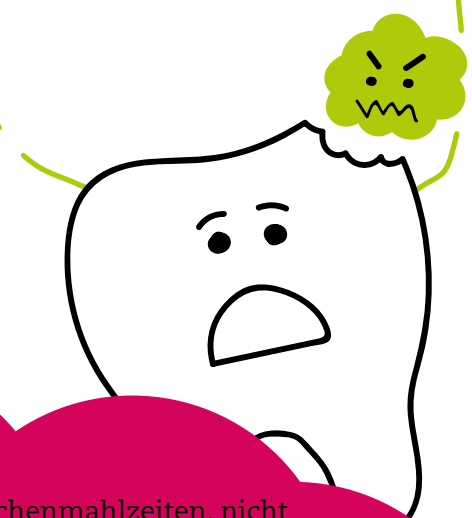
Vor allem Kinder und
Jugendliche in Deutschland
haben so gute Zähne wie nie
zuvor. Im OECD-Vergleich
sind sie sogar Spitzenreiter.

Auch die Erwachsenen haben
immer weniger Karies. Dank
konsequenter Vorsorge.

ENTSCHEIDEND IST WIE OFT – NICHT WIE VIEL ODER WAS!

Karies entsteht durch Säuren,
die den Zahnschmelz angreifen.
Die Säuren bilden sich, wenn
wir Kohlenhydrate essen, die
von Bakterien im Mund zer-
setzt werden. Das geschieht
immer dann, wenn wir essen,
zum Beispiel Brot, Reis, Nudeln,
Kartoffeln sowie Milchprodukte,
Obst, Säfte, Zucker.

Je öfter und je länger die Säuren
den Zahn angreifen können,
desto größer die Kariesgefahr.



Deshalb: Nicht zu viele Zwischenmahlzeiten, nicht
ständig mampfen und nach dem Essen Zähne putzen.

DAMIT ZEIGEN WIR KARIES DIE ZÄHNE!

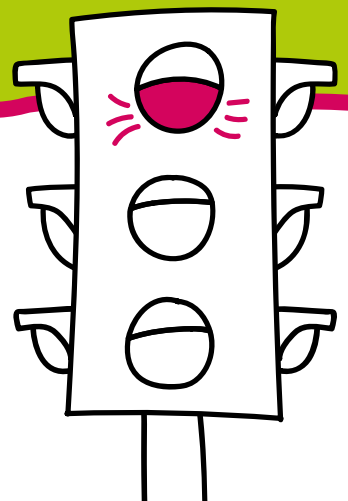
GRÜN FÜR „GEHEN“,
 ROT FÜR „STEHEN“ – EINE
 AMPEL IST DOCH EINFACH
 UND EINDEUTIG?!

Im Straßenverkehr ist sie das auch. Bei der
 Ernährung stiftet sie dagegen Verwirrung.

Lebensmittel lassen sich nicht
 nach drei Farben kategorisieren.

Lebensmittel setzen sich aus verschiedenen Nährstoffen zusammen,
 die jeweils durch eine der drei Farben bewertet würden. **Funktioniert das?**

Einzelne Lebensmittel können nicht in „gut“ oder „schlecht“ eingeteilt
 werden. Entscheidend ist der Mix in der Gesamternährung.



**UNSER KÖRPER IST
 KOMPLEXER
 ALS STOP-AND-GO**

Für wen gelten die Angaben? Kinder, Senioren,
 Männer und Frauen – je nach Alter, Geschlecht
 und Lebensstil haben wir alle einen unter-
 schiedlichen Nährstoffbedarf.



Beispiel Rapsöl

Klare Sache, da einfach zusammengesetzt?
 Eine Ampel würde für Rapsöl vielleicht
 Grün für die gesättigten Fettsäuren, aber
 Rot für Fette anzeigen. **Was soll der
 Verbraucher nun tun?**

Die Realität

Bei einer **Nährstoffampel** wären auf
 vielen Produkten mehrere Ampelfarben
 zu sehen. Bieten Farbangaben wie Grün-
 Gelb-Grün-Rot Orientierung, ob ein
 Lebensmittel gesund ist **oder nicht?**



Unser Alltag

Ein **typischer Wocheneinkauf** – da kommen
 schnell dreißig verpackte Lebensmittel oder
 mehr zusammen. Bei einem **Ampelsystem** wären
 das 120 Ampelfarben. Wie lange halten wir das
 Auswerten nach Ampelfarben durch?



Entscheidend für das Körpergewicht ist immer die **persönliche
 Kalorienbilanz**. Die Bewertung einzelner Nährstoffe hilft niemandem –
 sie kann sogar zusätzliche Verwirrung stiften.

**DIE AMPEL HILFT
 NICHT GEGEN ÜBERGEWICHT!**

AMPELN, STEUERN ODER STAATSREZEPTE – HILFT DAS BEIM ABNEHMEN?

Leider nein! Das sind nur
Scheinlösungen, von denen
niemand schlank wird.

Mit ausgewogener
Ernährung Übergewicht
vorbeugen – wie
schaffe ich das?

Das fragen sich viele Menschen.
Gezielte Maßnahmen können dabei unterstützen.



BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Wir müssen unser Bewusstsein für die persönliche Kalorienbilanz schärfen: Wer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu.



BILDUNG FÖRDERN

Kalorien müssen Thema in der Ernährungsbildung werden – am besten schon in der Grundschule. Die Menschen brauchen transparente und sachliche Ernährungsinformationen.



GENAU HINSEHEN

Schon heute ist der Kaloriengehalt in der Nährwert-tabelle auf jeder Produktverpackung zu finden.



BEWEGUNG SELBST- VERSTÄNDLICH MACHEN

Viele Menschen verbrauchen heute weniger Kalorien, weil sie sich weniger bewegen. Deshalb müssen wir mehr Bewegung wieder selbstverständlich machen – in Schule, Beruf und Freizeit.

Hören wir endlich auf, über einzelne Zutaten zu debattieren und Scheinlösungen zu präsentieren, die gegen Übergewicht nicht weiterhelfen. **Nicht einzelne Zutaten machen uns dick.**

ENTSCHEIDEND IST
Die PERSÖNLICHE KALORIENBILANZ.

SOVIEL ZUCKER
GIBT ES – WO GEHT
DAS ALLES HIN?

Zucker ist mehr als ein Lebensmittel.
Er ist ein wichtiger nachwachsender
Rohstoff. Und deswegen ist er im Blick
von Forschung und Entwicklung.

DIE ZUCKERLOBBY
LÜGT DOCH WIE
GEDRUCKT!

Machen Sie den Faktencheck –
wir nennen Ihnen unsere Quellen.



IN KUNSTSTOFFEN



ZUR HERSTELLUNG
VON BIOETHANOL

HIER SPIELT
ZUCKER
EINE ROLLE



IN DER PHARMA-
ZEUTISCHEN INDUSTRIE



IN FARBEN
UND LACKEN

Viele meinen, die ganze Wahrheit über Zucker zu kennen. Doch tatsächlich sind über Zucker **viele Gerüchte und Mythen im Umlauf**. Über uns übrigens auch – zum Beispiel, dass wir den Menschen ein X für ein U vormachen wollen.

Was wir sagen, belegen wir auch. Unsere Quellen stammen aus anerkannten Einrichtungen aus Forschung und Wissenschaft.

In unserem Download-Center finden Sie zahlreiche Publikationen wie Broschüren, das Weißbuch Zucker und unsere Fachdossiers – mit transparent ausgezeichneten Quellen.



ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST.

<http://bit.ly/zuckerwirtschaft>

IMPRESSUM

Schmeckt Richtig! ist eine Initiative
der Deutschen Zuckerwirtschaft.

www.schmecktrichtig.de

Herausgeber

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Friedrichstraße 69 • 10117 Berlin

T +49 30 206 18 95-0 • F +49 30 206 18 95-90

wvz-vdz@zuckerverbaende.de

Redaktionskontakt

Günter Tissen

Stand: Juli 2018