

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #01 MOTIV „ZUCKER VERSTECKT SICH NICHT“

Wer wissen will, wieviel Zucker in einem Produkt ist, kann das mit einem Blick erkennen.

Dazu reicht ein Blick auf die Nährwerttabelle. Da ist Zucker ganz transparent ausgewiesen.

In der Rubrik „Kohlenhydrate“ steht „davon Zucker“ – damit ist der gesamte Zucker gemeint, der im Lebensmittel enthalten ist. Also der, der von Natur aus im Produkt enthalten ist, und der, der zugesetzt wurde. Das umfasst zum Beispiel Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker) oder Zweifachzucker wie Saccharose (Haushaltszucker) und Laktose (Milchzucker). Die Gesamtmenge all dieser Zuckerarten pro 100 g bzw. ml ist bei „davon Zucker“ ausgewiesen. Dabei ist es egal, ob Zucker in Form von Haushaltszucker zugesetzt wurde oder etwa aus anderen zuckerhaltigen Zutaten wie Honig oder Früchten stammt.

Dass Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist, hat übrigens gute Gründe. Zucker ist unschlagbar vielfältig und er hat Eigenschaften, die andere Kohlenhydrate oder Ersatzstoffe nicht haben. Er macht Lebensmittel haltbar und aromatischer. Auch macht Zucker Produkte knackig oder gibt Struktur und manchmal macht er sie auch erst genießbar und lecker. Es gibt also gute Gründe, warum Zucker traditionell zu unserer Ernährung gehört.

Mehr Information zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).

Machen Sie einfach selbst den Faktencheck anhand eines beliebigen verpackten Lebensmittelprodukts.

Auf der Verpackungsrückseite werden Sie die „Nährwertangaben“ finden. Unter der Angabe „Kohlenhydrate“ steht „davon Zucker“ (siehe Abb. 1). Zucker steht hier für den gesamten Zucker im Produkt, also alle Mono- und Disaccharide, ganz egal, ob sie von Natur aus im Produkt enthalten oder zugesetzt sind.

Welcher Zucker genau drin ist, steht in der Zutatenliste.

Die Zutatenliste weist alle Zutaten mit ihrer genauen Bezeichnung aus, die bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet wurden.



Die Angabe „Zucker“ hat in der Zutatenliste eine andere Bedeutung als in der Nährwerttabelle. Während in der Nährwerttabelle die Angabe „davon Zucker“ alle Mono- und Disaccharide erfasst, die in einem Lebensmittel enthalten sind, macht der Begriff „Zucker“ in der Zutatenliste klar, dass dem Lebensmittel Saccharose zugesetzt wurde. Werden andere Zuckerarten als Zutaten eingesetzt, zum Beispiel Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Glukose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker), müssen diese extra im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Dies kann für Verbraucher, die bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten haben, wie beispielsweise eine Laktoseintoleranz, wichtig sein.

Warum Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist.

Zucker erfüllt in Lebensmitteln viele Funktionen. Natürlich wird er in erster Linie zum Süßen genutzt. Er besitzt unter allen süßenden Substanzen das ausgewogenste Süßprofil. Aber Haushaltszucker bringt auch Aromen zur vollen Entfaltung und sorgt für die Textur von Produkten, zum Beispiel lässt er Kuchen aufgehen oder macht Kekse knusprig. Zudem konserviert Zucker und macht Lebensmittel haltbar.

Nährwerte	pro 100 g Inhalt
Energie	212 kJ / 50 kcal
Fett	< 0,5 g
von gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	8,7 g
davon Zucker	8,5 g
Ballast	1,7 g
Salz	1,2 g

Abb. 1 Nährwertangaben auf einer Rotkohlverpackung



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #02 MOTIV „KALORIEN MACHEN DICK“

KALORIEN MACHEN DICK. NICHT ZUCKER.

FÜR MEHR FAKTEN:
GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE



Wer mehr isst, als er verbraucht, wird dick. Zucker zu reduzieren, führt oft nicht zu weniger Kalorien.

Schmeckt
Richtig!

Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz.

Wer mehr Kalorien isst, als er verbraucht, nimmt zu. Ganz egal, woher diese Kalorien kommen. Das ist das Ergebnis von Übersichtsarbeiten mit höchster wissenschaftlicher Evidenz und aktueller Stand der Wissenschaft.

Hinzu kommt: Weniger Zucker heißt nicht automatisch, dass ein Produkt auch weniger Kalorien hat. Wer Zucker in festen Lebensmitteln reduziert, muss ihn durch andere Zutaten ersetzen. Und die bringen auch Kalorien mit, manchmal sogar mehr. Daher können zuckerfreie oder zuckerreduzierte Produkte trotzdem viele Kalorien haben. Sie können also schnell zur Kalorienfalle werden. Denn diese Produkte verleiten zur Annahme, man könne davon bedenkenlos mehr essen, ohne zuzunehmen.

Um das Übergewicht in der Bevölkerung zu senken, müssen wir deshalb über die Rolle von Kalorien und Bewegung sprechen.

Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#) und in unserem [Flyer zu Zucker & Körpergewicht](#).

Entscheidend sind die Kalorien – das ist wissenschaftlicher Konsens.

Wissenschaftliche Arbeiten, darunter Metastudien mit höchster Evidenz, belegen die Bedeutung der Kalorien. In unserem [Flyer zu Zucker & Körpergewicht](#) haben wir diese Studien und Quellen zusammengestellt.

Kann eine verpflichtende Zuckerreduktion dazu beitragen, Übergewicht zu bekämpfen?

Nein, denn weniger Zucker heißt nicht automatisch auch weniger Kalorien. Die bisherigen Ergebnisse zeigen: In zuckerreduzierten Produkten wird Zucker oft gegen andere Kohlenhydrate oder Fette ausgetauscht, während die Gesamtkalorienzahl nahezu gleich bleibt. Das wird gegen Übergewicht nicht helfen und kann Verbraucher in die Irre führen. Denn diese glauben in der Regel, dass ein zuckerreduziertes Produkt auch weniger Kalorien hat.

Kalorien in Getränken.

Energie liefernde Getränke wie Softdrinks, in denen die Kalorien vor allem vom Zucker kommen, müssen in die Kalorienbilanz eingerechnet werden. Wenn man das tut, spricht nichts gegen eine Limo.

Zucker macht nicht krank.

Wissenschaftliche Studien sagen, dass vor allem Übergewicht ein großer Risikofaktor für Folgekrankheiten ist. Und dafür ist die Kalorienbilanz verantwortlich, nicht der Zucker. In unseren [Publikationen zu Zucker & Zahngesundheit](#) oder [Zucker & Diabetes](#) finden Sie weitere Informationen.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #03_A MOTIV „KOKOSBLÜTZUCKER“

ZWISCHEN
ZUCKERRÜBEN UND
KOKOSBLÜTZUCKER
LIEGEN ETWA
23.324 KILOMETER.

FÜR MEHR FAKTEN:

GEGEN-LEBENSMITTELPPOPULISMUS.DE

Unser Rübenzucker muss nicht erst um die halbe Welt reisen, sondern kommt aus der Region. So hilft er der Umwelt und unserer Wirtschaft.



Schmeckt
Richtig!

Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, ist beim Zucker genau richtig.

Zucker entsteht in der Zuckerrübe, die quasi vor der Haustür wächst. In der Fabrik wird er lediglich mit heißem Wasser aus der Rübe herausgelöst. Zucker aus Zuckerrüben hat als regionales Produkt kurze Wege zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern oder zu den weiterverarbeitenden Unternehmen. Anders als Rohrzucker oder Kokosblütenzucker – sie kommen aus Asien oder Südamerika und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Noch dazu sind in diesen Ländern die Umwelt- und Sozialstandards oft nicht so hoch wie hierzulande.

Eine regionale Zuckerwirtschaft schafft Perspektiven und Wertschöpfung im ländlichen Raum. Sie sichert in Deutschland rund 24.000 Landwirten und über 5.000 Beschäftigten in den Zuckerrübenfabriken ein Einkommen. Jeder Job in der Zuckerrübenfabrik schafft zusätzlich neun weitere in vor- und nachgelagerten Bereichen. Rund 80 Prozent der erzielten Wertschöpfung verbleiben in der jeweiligen Region und in den Kommunen.

Hier erzählen die, die täglich für das Produkt Zucker arbeiten, warum die Zuckerwirtschaft so wichtig für die [Menschen im ländlichen Raum ist](#) (Youtube-Playlist).

Kokosblütenzucker-Hype hält einem Faktencheck nicht stand.

Lebensmittelpopulismus führt dazu, dass heute Kokosblütenzucker als Alternative zum Rübenzucker aus Deutschland gehypt wird. Dabei kann die oft proklamierte gesundheitliche Wirkung von Kokosblütenzucker wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Auch die Kalorien unterscheiden sich nur sehr gering von unserem Haushaltszucker. Das sagt auch die Verbraucherzentrale auf ihrer [Website lebensmittelklarheit.de](http://Website.lebensmittelklarheit.de).

Zucker ist ein nachhaltig erzeugtes Regionalprodukt aus der Natur.

Zuckerrüben müssen nicht um die halbe Welt fahren. Der Weg vom Feld in die Fabrik ist kurz – kaum eine Zuckerrübe ist mehr als 100 Kilometer unterwegs. Das ist nachhaltig.

Ganz anders Rohrzucker oder exotische Zuckeralternativen wie der Kokosblütenzucker. Sie kommen aus Asien oder Südamerika und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Dabei legen sie mehrere tausend Seemeilen in einem Frachter zurück, der mit Schwer- und Dieselöl angetrieben wird. Das ist nicht nachhaltig.

Der NABU führt an, dass Containerschiffe pro Tonne und Kilometer 15,1 Gramm CO₂ ausstoßen. Hinzu kommen große Mengen an Schwefeloxiden, Feinstaub, Stickoxiden und Ruß.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #03_B MOTIV „KOKOSBLÜTENZUCKER“

LIEBER RÜBENZUCKER
AUS MAGDEBURG
ALS KOKOSBLÜTEN-
ZUCKER AUS
ALLER WELT.

FÜR MEHR FAKTEN:
GEGEN-LEBENSMITTELPPOPULISMUS.DE

Unser Rübenzucker muss nicht erst um die halbe Welt reisen, sondern kommt aus der Region. So hilft er der Umwelt und unserer Wirtschaft.



Schmeckt
Richtig!

Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, ist beim Zucker genau richtig.

Zucker entsteht in der Zuckerrübe, die quasi vor der Haustür wächst. In der Fabrik wird er lediglich mit heißem Wasser aus der Rübe herausgelöst. Zucker aus Zuckerrüben hat als regionales Produkt kurze Wege zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern oder zu den weiterverarbeitenden Unternehmen. Anders als Rohrzucker oder Kokosblütenzucker – sie kommen aus Asien oder Südamerika und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Noch dazu sind in diesen Ländern die Umwelt- und Sozialstandards oft nicht so hoch wie hierzulande.

Eine regionale Zuckerwirtschaft schafft Perspektiven und Wertschöpfung im ländlichen Raum. Sie sichert in Deutschland rund 24.000 Landwirten und über 5.000 Beschäftigten in den Zuckerrübenfabriken ein Einkommen. Jeder Job in der Zuckerrübenfabrik schafft zusätzlich neun weitere in vor- und nachgelagerten Bereichen. Rund 80 Prozent der erzielten Wertschöpfung verbleiben in der jeweiligen Region und in den Kommunen.

Hier erzählen die, die täglich für das Produkt Zucker arbeiten, warum die Zuckerwirtschaft so wichtig für die [Menschen im ländlichen Raum ist](#) (Youtube-Playlist).

Kokosblütenzucker-Hype hält einem Faktencheck nicht stand.

Lebensmittelpopulismus führt dazu, dass heute Kokosblütenzucker als Alternative zum Rübenzucker aus Deutschland gehypt wird. Dabei kann die oft proklamierte gesundheitliche Wirkung von Kokosblütenzucker wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Auch die Kalorien unterscheiden sich nur sehr gering von unserem Haushaltszucker. Das sagt auch die Verbraucherzentrale auf ihrer [Website lebensmittelklarheit.de](#).

Zucker ist ein nachhaltig erzeugtes Regionalprodukt aus der Natur.

Zuckerrüben müssen nicht um die halbe Welt fahren. Der Weg vom Feld in die Fabrik ist kurz – kaum eine Zuckerrübe ist mehr als 100 Kilometer unterwegs. Das ist nachhaltig.

Ganz anders Rohrzucker oder exotische Zuckeralternativen wie der Kokosblütenzucker. Sie kommen aus Asien oder Südamerika und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Dabei legen sie mehrere tausend Seemeilen in einem Frachter zurück, der mit Schwer- und Dieselöl angetrieben wird. Das ist nicht nachhaltig.

Der NABU führt an, dass Containerschiffe pro Tonne und Kilometer 15,1 Gramm CO₂ ausstoßen. Hinzu kommen große Mengen an Schwefeloxiden, Feinstaub, Stickoxiden und Ruß.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #04 MOTIV „SOZIAL UND GRÜN“

REGIONALER ZUCKER IST SOWAS VON SOZIAL UND GRÜN.

FÜR MEHR FAKTEN:
GEGEN-LEBENSMITTELPULISMUS.DE

Zucker wird in Deutschland fair und nachhaltig produziert. International hingegen oft unter deutlich schlechteren Sozial- und Umweltstandards. Das führt zu Preis- und Klimadumping.



In Europa gelten hohe Umwelt- und Sozialstandards.

Zucker wird in Deutschland – von der Aussaat der Zuckerrübe bis zur Zuckergewinnung in der Fabrik – unter höchsten Umwelt- und Sozialstandards produziert.

Diese Standards sorgen dafür, dass Menschen gute und sichere Arbeitsplätze haben. Und sie schützen Klima, Umwelt und Natur. Zucker aus Nicht-EU-Ländern wird oft ohne vergleichbare Standards hergestellt. Deshalb ist Zucker Made in Germany die grünere und sozialere Wahl.

Die Zuckerwirtschaft hat eine große soziale und wirtschaftliche Bedeutung für ländliche Regionen.

Sie sichert in Deutschland rund 24.000 Landwirten und über 5.000 Beschäftigten in den Zuckerfabriken ein Einkommen. Zudem schafft jeder Job in der Zuckerfabrik neun weitere in vor- und nachgelagerten Bereichen. Rund 80 Prozent der erzielten Wertschöpfung verbleiben in der jeweiligen Region und in den Kommunen. Ohne die Zuckerwirtschaft wäre vieles auf dem Land nicht möglich.

Zuckerrüben schaffen einen ökologischen Mehrwert.

Sie machen unsere Böden besser, weil sie das Nitrat im Boden reduzieren und Bodenfruchtbarkeit sowie Bodenstruktur verbessern. Spezielle Anbauverfahren schützen vor Erosion. Zudem trägt die Rübe in der Fruchtfolge zu mehr Biodiversität bei. Rübenfelder bieten Rückzugsräume für Feldvögel und Lebensräume für viele Kleinlebewesen. Nicht zuletzt ist die Zuckerrübe Ausgangsprodukt für Bioethanol oder Bioplastik und hilft somit, fossile Rohstoffe zu ersetzen. Aber auch die Anbau- und Verarbeitungsverfahren werden immer nachhaltiger. So wird jeder Teil der Rübe verwertet, sogar das Wasser in der Rübe wird in der Produktion wiederverwendet. Bis 2050 will die Zuckerindustrie treibhausgasneutral produzieren.

Zucker aus Deutschland ist grün.

Zucker aus Zuckerrüben hat als regionales Produkt kurze Wege zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern oder zu den weiterverarbeitenden Unternehmen. Anders als Rohrzucker oder Kokosblütenzucker – sie kommen aus Südamerika oder Asien und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Noch dazu sind in diesen Ländern die Umwelt- und Sozialstandards oft nicht so hoch wie hierzulande.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #05 MOTIV „STEUERN MACHEN NIEMANDEN SCHLANKER“



Steuern machen niemanden schlanker. Nur ärmer.

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass eine Zuckersteuer das Auftreten von Adipositas und Übergewicht verringert. Ja, Steuern können einen Einfluss auf das Konsumverhalten haben und eine Strafsteuer hat in Einzelfällen dazu geführt, dass der Zuckerkonsum aus Softdrinks dort zurückgegangen ist. Aber die Zahlen zeigen auch, dass das Übergewicht trotz sinkendem Zuckerkonsum nicht zurückgeht, sondern teilweise sogar steigt (siehe bspw. Barquera et al., *Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults, 2020*).

Dafür gibt es einen Grund: Der Fokus ausschließlich auf Zucker ist nicht zielführend. Wir sollten auf die Wissenschaft hören. Die sagt, entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz – wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Woher die Kalorien kommen, ist dabei egal. Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Darüber und über die Bedeutung der Kalorienbilanz müssen Bürgerinnen und Bürger aufgeklärt werden.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).

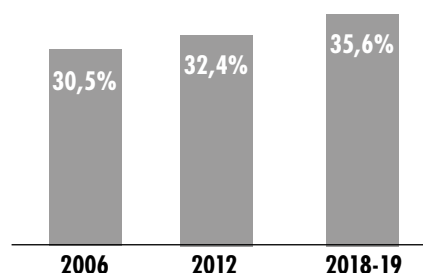
Weniger Süßgetränke – aber mehr Übergewicht.

Zuckersteuern machen niemanden schlanker. Sie sind vielmehr kontraproduktiv, weil sie den Fokus ausschließlich auf einen Nährstoff, den Zucker, legen. Doch beim Körpergewicht zählt nur die Kalorienbilanz. Wo die Kalorien herkommen, spielt dabei keine Rolle. Das gilt auch für eine ausgewogene und vielfältige Ernährungsweise.

In mehreren Ländern wurden Zuckersteuern eingeführt. Aber nirgends gibt es Belege, dass die Menschen dadurch schlanker werden.

In Mexiko zeigen die Zahlen, dass die Anzahl der Menschen mit Adipositas nicht nur weiter ansteigt (2006 – 2018). Der Anstieg hat sich seit Einführung der Zuckersteuer auch nicht verlangsamt (Abb. 1, siehe Barquera et al., *Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults, 2020*).

Abb. 1 Mexico: Anteil Erwachsener mit Adipositas ([Link zur Quelle](#))

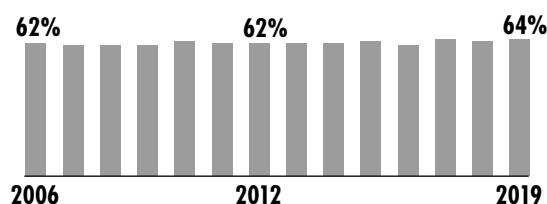


In Großbritannien, wo seit April 2018 eine Steuer auf Softdrinks mit einem Zuckergehalt ≥ 5 mg/100ml eingeführt wurde, ist zwar der Zuckerabsatz durch Softdrinks zurückgegangen. Dennoch ist der Anteil übergewichtiger Erwachsener in etwa stabil geblieben.

Abb. 2 UK: Absatz von Softdrinks mit einem Zuckergehalt ≥ 5 mg/100ml pro Person und Tag ([Link zur Quelle](#))

Jahr	2015	2016	2017	2018
Absatz (ml)	106 ml	81 ml	68 ml	50 ml

Abb. 3 UK: Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas ([Link zur Quelle](#))



Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

Schmeckt
Richtig!

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #06 MOTIV „MARMELADE HALTBAR“

Wissenschaftlicher Konsens: Zucker macht nicht süchtig.

Zucker ist ein echtes Produkt aus der Natur. Es macht weder krank noch süchtig – das ist in der Wissenschaft Konsens. Zu diesem Ergebnis kommt auch NeuroFAST, ein EU-finanziertes internationales Forschungsprojekt, an dem 13 Forschergruppen aus 17 europäischen Ländern beteiligt waren.

Die internationale Forschergruppe hat in ihrem Konsensuspapier formuliert, dass es kein einzelnes Lebensmittel gibt, das süchtig machen kann. Die Forschergruppe weist in ihrem Statement übrigens explizit darauf hin, dass Alkohol nicht zu den Lebensmitteln gezählt wird.

Das Original-Dokument [finden Sie hier](#).

Das „Glückshormon“ Dopamin belohnt schöne Momente

Aufgekommen ist das Märchen von der Zuckersucht, weil gutes Essen bei Menschen zu einer Dopaminausschüttung führt. Der Botenstoff Dopamin, umgangssprachlich auch „Glückshormon“ genannt, wird immer dann freigesetzt, wenn uns etwas Spaß macht oder wir Bestätigung erhalten. Leckerer Essen – ob süß oder herzhaft – kann dazu gehören. Genauso wie Sport, verliebt sein oder gute Musik hören. Mit Suchtverhalten hat das nichts zu tun.

Zucker kann viel mehr als „nur“ süß

Dass Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist, hat gute Gründe. Denn Zucker hat Eigenschaften, die andere Kohlenhydrate oder Ersatzstoffe nicht haben. Als natürlicher Geschmacksverstärker bringt er viele Aromen erst richtig zur Entfaltung. Als Konservierungsstoff sorgt er zum Beispiel dafür, dass unsere Marmelade haltbar wird. Bei Backwaren trägt Zucker zur Teiglockerung bei. Und bei Keksen sorgt er dafür, dass diese schön knusprig sind. Zudem hat Zucker eine Reihe weiterer wichtiger

**ZUCKER MACHT
NICHT SÜCHTIG.
SONDERN
MARMELADE
HALTBAR.**

FÜR MEHR FAKTEN:
GEGEN-LEBENSMITTELPOPULISMUS.DE

Zucker macht Produkte haltbar, lecker und gibt Konsistenz.
Süchtig kann man von Lebensmitteln nicht werden.



technologischer und funktioneller Eigenschaften, die für die Herstellung von Lebensmitteln wichtig sind.

Es ist nahezu unmöglich, Zucker zu reduzieren, ohne Geschmack oder Beschaffenheit des Lebensmittels zu beeinflussen. Reduziert man Zucker in einem Produkt, muss er durch andere Stoffe ersetzt werden. Diese müssen die vielfältigen Eigenschaften des Zuckers kompensieren.



Hier können Sie die Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:
www.gegen-lebensmittelpopulismus.de

KONTAKT

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.
Friedrichstraße 69 · 10117 Berlin
www.zuckerverbaende.de

Pressekontakt: Sandra Förderer
Tel.: +49 30 206 18 95-50
presse@zuckerverbaende.de

**Schmeckt
Richtig!**