



## Gegen Lebensmittelpopulismus!

**Simple Unwahrheiten statt wissenschaftlicher Fakten: Die Ernährungsdebatte trägt oft populistische Züge. Die Kampagne „Gegen Lebensmittelpopulismus“ stellt die häufigsten Falschaussagen richtig.**

Über die Ziele herrscht Einigkeit: Übergewicht und Adipositas sollen bekämpft werden. Gleichzeitig soll die Lebensmittelkette nachhaltiger werden. Doch viel zu häufig werden heute scheinbar einfache, aber populäre Lösungen angepriesen, für die es keine wissenschaftliche Grundlage gibt. Das geht zu Lasten des heimischen Haushaltszuckers aus regional angebauten Zuckerrüben, der immer wieder zum Sündenbock gemacht wird. Und zu Lasten der Verbraucher, die mit diesen Ernährungs-Märchen in die Irre geführt werden.

Jetzt bezieht die deutsche Zuckerwirtschaft öffentlich Position. Mit ihrer Kampagne „Gegen Lebensmittelpopulismus“ wirbt sie für mehr Fakten in der öffentlichen Debatte. Denn gesellschaftliche Herausforderungen können nicht mit Effekthascherei gemeistert werden. Der Kampf gegen Übergewicht und die nachhaltige Gestaltung der Lebensmittelkette stellt uns vor große Aufgaben, die nur mit Maßnahmen gemeistert werden, die eine wissenschaftlich fundierte Basis haben.

Gleichzeitig stellt sich die Zuckerbranche hinter ihr Produkt, den regionalen Rübenzucker. Und damit auch hinter die vielen tausend Menschen, die mit dem Anbau und der Verarbeitung von Zuckerrüben ihren Lebensunterhalt verdienen. Denn es ist mehr als fragwürdig, wenn der Lebensmittelpopulismus dazu führt, dass mit dem Haushaltszucker ein nachhaltiges, regionales Produkt verdrängt wird, das darüber hinaus gute Umweltleistungen erbringt.

### Ernährungs-Märchen, die alles andere als harmlos sind

Der Lebensmittelpopulismus treibt zuweilen exotische Blüten – wenn beispielsweise Zucker-Alternativen aus Übersee gehypt werden. Oft werden diese auf Schwer- und Dieselöl-angetriebenen Frachtern um die halbe Welt geschifft, obwohl sie sich – anders als in der Werbung versprochen – ernährungsphysiologisch kaum vom Haushaltszucker aus regionalen Zuckerrüben unterscheiden. Andere Produkte werben mit einer Zuckerreduktion und suggerieren damit, besser fürs Körpergewicht zu sein. Ein folgenschwerer Irrtum, denn weniger Zucker heißt eben nicht automatisch auch weniger Kalorien.

Mehr Infos zur Kampagne sowie einen ausführlichen Faktencheck zu populistischen Falschaussagen zu Haushaltszucker aus Zuckerrüben – mit Verweisen auf die jeweiligen wissenschaftlichen Quellen – finden Sie unter [www.gegen-lebensmittelpopulismus.de](http://www.gegen-lebensmittelpopulismus.de).



*Hier können Sie vertiefende Faktenblätter als PDF mit aktivierten Links downloaden:*  
[www.gegen-lebensmittelpopulismus.de](http://www.gegen-lebensmittelpopulismus.de)



**ZUCKER STEHT NICHT AUF VERSTECKEN. SONDERN AUF DER PACKUNG.**

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

Versteckter Zucker gibt es nicht. Er steht gut lesbar in jeder Nährwerttafel auf jeder Verpackung. Es muss sich auch gar nicht hören, aber er macht Produkte besser.



Schmeckt Richtig!

**Wer wissen will, wie viel Zucker in einem Produkt ist, kann das mit einem Blick auf die Nährwerttafel erkennen.**

Da ist Zucker ganz transparent ausgewiesen. In der Rubrik „Kohlenhydrate“ steht „davon Zucker“ – damit ist der gesamte Zucker gemeint. Also der, der von Natur aus im Produkt enthalten ist, und der, der zugesetzt wurde.

**KALORIEN MACHEN DICK. NICHT ZUCKER.**

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

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



Schmeckt Richtig!

**Kalorien machen dick. Nicht Zucker.**

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.

**ZWISCHEN ZUCKERRÜBEN UND KOKOSBLÜTZUCKER LIEGEN ETWA 23.324 KILOMETER.**

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.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. 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. Anders als Rohrzucker oder exotische Alternativen wie Kokosblütenzucker – sie kommen aus Südamerika oder Asien und müssen per Schiff um die halbe Welt zu uns reisen. Das ist nicht nachhaltig.

**REGIONALER ZUCKER IST SOWAS VON SOZIAL UND GRÜN.**

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

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



Schmeckt Richtig!

**Zucker aus Deutschland ist sozial und grün.**

Zucker wird in Deutschland und Europa – 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. Deshalb ist Zucker Made in Germany die grünere und sozialere Wahl.

**EINE ZUCKERSTEUER MACHT NICHT SCHLANKER. NUR ÄRMER.**

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

Ungewichte kann eine hohe „sugar tax“ zusätzlich zu den Zuckersüchten international verhindern. Für das Körpergewicht zählt nur die Kalorienbilanz.



Schmeckt Richtig!

**Steuern machen niemanden schlanker.**

In mehreren Ländern wurden Zuckersteuern eingeführt. Aber es gibt keine Belege dafür, dass die Menschen dadurch schlanker werden. Dafür gibt es einen Grund: Der Fokus ausschließlich auf Zucker ist nicht zielführend. Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz. Wichtig sind auch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Darüber und über die Bedeutung der Kalorienbilanz müssen Menschen aufgeklärt werden.

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

FÜR MEHR FAKTEN: [GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE](http://GEGEN-LEBENSMITTELPAPULISMUS.DE)

Zucker macht Produkte haltbar, lecker und gut verdaulich. Süßig kann man nun Lebensmittel nicht werden.



Schmeckt Richtig!

**Wissenschaftlicher Konsens ist: Zucker macht nicht süchtig.**

Das haben internationale Forscher in ihrem „Konsensuspapier“ festgestellt. Aufgekommen ist das Märchen von der Zuckersucht, weil gutes Essen bei Menschen zu einer Dopaminausschüttung führt. Das wird immer dann freigesetzt, wenn wir etwas Positives erleben. Mit Suchtverhalten hat das nichts zu tun.

**IMPRESSUM**  
**Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e. V.**  
 Friedrichstraße 69  
 10117 Berlin  
 Tel.: +49 30 206 18 95 -11  
 Fax: +49 30 206 18 95 -91  
[www.zuckerverbaende.de](http://www.zuckerverbaende.de)

Mehr Infos, Meinungen und Fakten unter [www.wirsindzucker.de](http://www.wirsindzucker.de)