

## ***EFSA-Gutachten zu Zucker: Als Kompass für die Politik untauglich***

**Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wurde 2016 von fünf europäischen Ländern gebeten, eine wissenschaftlich fundierte tolerierbare Obergrenze für die Gesamtaufnahme von Zucker bzw. einzelnen Zuckerarten festzulegen. Am 28.02.2022 hat die EFSA ihr Gutachten vorgelegt.**

Die EFSA kommt zu dem Ergebnis, dass sich ein Höchstwert nicht festlegen lässt. Zugleich spricht die Behörde die allgemeine Empfehlung aus, so wenig Zucker wie möglich aufzunehmen („as low as possible“). Allerdings räumt die EFSA selbst ein, dass diese Empfehlung auf Basis einer gerade bei niedrigen Verzehrsmengen unsicheren Datenlage beruht. Im Klartext heißt das: Die allgemeine Empfehlung der EFSA ist wissenschaftlich nicht abgesichert. Das Gutachten weist darauf hin, dass Forschungsbedarf besteht. Allerdings wäre es besser gewesen, wenn die EFSA in ihrer Stellungnahme noch deutlicher betont hätte, dass ihre aus dem Gutachten abgeleiteten Schlussfolgerungen nicht abschließend wissenschaftlich gesichert sind und keine fundierten Empfehlungen zum Zuckerkonsum ausgesprochen werden können. Als Kompass für politische Regulierungsmaßnahmen zu Lasten von Zucker, z. B. im Rahmen der „Farm-to-Fork“-Strategie, taugt sie deshalb nicht.

### **Warum der Fokus auf Zucker fehlerhaft**

Generell gilt im Rahmen der ernährungspolitischen Debatte: Beim Kampf gegen Übergewicht und Zivilisationserkrankungen verstellt die isolierte Betrachtung des Zuckers den Blick auf die tatsächlichen Ursachen. Wer Zivilisationskrankheiten vorbeugen will, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung insgesamt und auch ausreichend Bewegung. Das ist der aktuelle Stand der Wissenschaft und durch zahlreiche Studien belegt.

Die isolierte Betrachtung einzelner Nährstoffe oder einzelner Lebensmittel ist im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten ungeeignet. Insbesondere im Falle von Zucker drohen Fehlschlüsse:

Vertiefende  
Infos zum  
Thema:

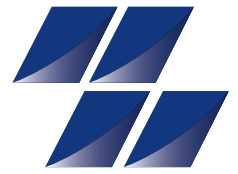


Scannen oder  
klicken!

### **IMPRESSUM**

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.  
Friedrichstraße 69, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206 18 95 -11  
E-Mail: wvz-vdz@zuckerverbaende.de



**Prävention ist die Lösung, nicht der Verzicht.**

Das zeigt das Beispiel Karies. Zucker kann Karies verursachen, genauso wie andere Lebensmittel, wie z.B. auch Kartoffeln, Reis und Brot. Sie alle enthalten fermentierbare, also kariogene Kohlenhydrate. Verzichten müssen wir dennoch nicht. Denn die Lösung lautet Prävention – vor allem durch Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Die aktuelle Mundgesundheitsstudie zeigt: Deutschland fährt gut mit dieser Strategie und ist im internationalen Vergleich Spitze.

**Nicht Zucker, sondern die Kalorien sind entscheidend.**

Ein zentraler Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten ist Übergewicht. Und Übergewicht entsteht, wenn jemand auf Dauer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht. Auch die EFSA geht in ihrer Stellungnahme davon aus, dass eine übermäßige Energiezufuhr, die zu einer positiven Energiebilanz und einer Zunahme des Körpergewichts führt, zentralen Einfluss auf chronische Stoffwechselkrankheiten hat. Zucker trägt zur Energiebilanz bei. Das ist aber keine neue Erkenntnis und gilt für alle anderen Nährstoffe und Lebensmittel auch. Woher die Kalorien kommen, spielt für die Energiebilanz keine Rolle. Deshalb ist entscheidend: Wenn Zucker in Produkten reduziert wird, müssen also auch die Kalorien runter. Sonst sind Rezepturänderungen sinnlos. In der Praxis wird Zucker aber durch andere Zutaten ersetzt, die Gesamtkalorien bleiben oft gleich.

**Zucker ist Teil der Gesamternährung.**

Klar ist: Zucker einfach wegzulassen, ist nicht ohne Weiteres möglich. Dies liegt an den verschiedenen funktionellen Eigenschaften, die Einfluss auf das Produkt haben – ob in der eigenen Küche oder in der industriellen Produktion. Um die verschiedenen Funktionen von Zucker in Produkten zu kompensieren, müssen andere Zutaten den Zucker ersetzen, z.B. Süßstoffe in Getränken oder Fette mit mehr Kalorien in festen Lebensmitteln. Ist dies besser? Das ist bei politischen Maßnahmen und Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen.

**Mehr Informationen finden Sie unter: [www.zuckerverbaende.de](http://www.zuckerverbaende.de)**