



JETZT ANSCHAUEN:
„Auf die süße Tour“, unterwegs in Deutschland. Unsere YOUTUBE-Serie mit TV-Köchin Zora Klipp



Gegen Übergewicht hilft keine Scheindebatte

Rübenzucker ist ein regionales Produkt, das zu höchsten Umwelt- und Sozialstandards hergestellt wird. Er gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Trotzdem entsteht in der öffentlichen Debatte der Eindruck, Zucker wäre verantwortlich für Übergewicht, Diabetes oder Karies. Dafür gibt es keinen Grund.

Zucker macht nicht dick

Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz. Das ist Stand der Wissenschaft. Wer auf Dauer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Es bringt nichts, einzelne Lebensmittel zu verteufeln. Lassen Sie uns besser über Ernährungsbildung und Bewegungsförderung sprechen – jeder zweite Deutsche ist weniger als 2 Stunden pro Woche körperlich-sportlich aktiv. Lesen Sie hier mehr zu [Körpergewicht & Ernährung](#).

Bewegung hilft gegen Diabetes Typ 2

Es gibt keinen belastbaren Zusammenhang von Diabetes Typ 2 und der Zuckeraufnahme. Größter beeinflussbarer Risikofaktor ist ein hohes Körpergewicht. Mehr als 90 % der Typ 2 Diabetiker sind adipös. Übergewicht ist vor allem ein Lebensstilproblem: Viele Menschen bewegen sich zu wenig und essen zu viel. Daraus ergibt sich eine positive Kalorienbilanz. Übergewicht ist die Folge. Lesen Sie hier mehr zu [Diabetes & Zucker](#).

Vor Karies schützt Zähneputzen

Nach etwas Süßem gleich zur Zahnärztin? Wohl eher nicht. Zucker ist zwar kariogen. Aber das sind alle fermentierbaren Kohlenhydrate – also auch Brot, Reis oder Kartoffeln. Deshalb hilft gegen Karies nur gründliches, regelmäßiges Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Das klappt in Deutschland richtig gut: 81,3 % der Kinder haben gesunde Zähne (vgl. Deutsche Mundgesundheitsstudie V). Das ist international Spitze. Lesen Sie hier mehr zu [Karies & Zucker](#).

Kurzum: Werbeverbote oder Zuckersteuer helfen nicht gegen Übergewicht.

Menschen wählen jeden Tag aus einer Vielfalt von Lebensmitteln, von Salat über Bratwurst bis zur roten Grütze. Nichts davon ist per se „ungesund“. Wichtig ist, dass wir uns insgesamt ausgewogen ernähren. Die Wissenschaft sagt: Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz – wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Deshalb macht es keinen Sinn, einzelne Lebensmittel in gut und schlecht einzuteilen und dies als Grundlage für Werbeverbote oder Strafsteuern zu nutzen. Die machen nachweislich niemanden schlanker ([lesen Sie hier mehr](#)). Um Übergewicht wirkungsvoll zu mindern, brauchen wir die Kalorienbilanz im Fokus, eine Stärkung der Ernährungskompetenz und Bewegungsförderung.

Vertiefende Informationen zum Thema finden Sie unter: zuckerverbaende.de.

IMPRESSUM

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

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

Vertiefende Infos zum Thema:



Scannen oder klicken!

Zuletzt erschienen (Links):

Mai 2023:
[Pflanzenschutz: Innovation statt pauschaler Verbote](#)

Juni 2023
[BMEL Werbeverbote](#)

Juli 2023
[Zucker als nachwachsender Rohstoff](#)

August 2023:
[Ländlicher Raum](#)