



Übergewicht ist eine Frage der Kalorienbilanz

Starkes Übergewicht ist ein ernstzunehmendes Problem. Deswegen brauchen wir Maßnahmen, die die tatsächlichen Ursachen adressieren und keine Scheinlösungen wie eine Zuckersteuer. Wir müssen eine ausgeglichene Kalorienbilanz und einen gesunden Lebensstil fördern.

Es gibt viele Risikofaktoren, die Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht und Adipositas haben. Dazu zählen Bewegungs- und Schlafmangel, Stress und die genetische Veranlagung. Die zentrale Stellschraube ist allerdings die Kalorienbilanz. Werden dauerhaft mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, steigt das Körpergewicht. Das ist Stand der Wissenschaft. Maßnahmen gegen Übergewicht müssen deshalb eine ausgeglichene Kalorienbilanz in den Blick nehmen. Einem einzelnen Nährstoff die Schuld zu geben, führt in die Irre.

Weniger Zucker heißt nicht automatisch weniger Kalorien

Viele Lebensmittelhersteller werben für Produkte mit „weniger Zucker“. Doch das bedeutet nicht zwangsläufig auch weniger Kalorien. Gerade in festen Lebensmitteln erfüllt Zucker mehr Funktionen als nur zu süßen. Letztlich wird er durch andere Zutaten ersetzt, die in der Regel genauso viele Kalorien liefern. Gegen Übergewicht hilft das nicht.

Was aus unserer Sicht hilft

Wer Übergewicht und Adipositas wirksam reduzieren will, muss die Gesamternährung in den Fokus rücken. Es geht um eine ausgeglichene Kalorienbilanz und einen gesünderen Lebensstil, zu dem eine ausgewogene Ernährung und natürlich auch ausreichend Bewegung gehören. Nur so lassen sich die Ursachen von Übergewicht bekämpfen.

Helfen könnte eine gut sichtbare Kalorienkennzeichnung auf den Verpackungen von Lebensmitteln. Das würde den Blick auf die eigentliche Ursache lenken und Verbrauchern die Wahl einfach machen.

Übrigens: Wir essen weniger Zucker als oft behauptet

In der öffentlichen Debatte werden oft Konsumzahlen zu Zucker angeführt, die auf Produktions- oder Verkaufszahlen basieren. Das ist falsch. Den tatsächlichen Konsum können nur Verzehrsstudien ermitteln. Und die zeigen: Während der Verzehr von Saccharose vor zwanzig Jahren noch bei 18–20 kg pro Kopf/Jahr lag (vgl. NVS II), sprechen neuere Zahlen für einen Rückgang. 2024 ermittelte die Bayerische Verzehrsstudie III einen jährlichen Zuckerverzehr von 13–15 kg pro Kopf/Jahr bei Erwachsenen. Auf einen rückläufigen Trend bei Kindern und Jugendlichen im Alter 3 bis 17 Jahren weist die DONALD-Studie hin.

**Mehr Infos
zum Thema
„Zucker und
Körpergewicht“
finden Sie hier:**



**Scannen oder
klicken!**

Weitere Informationen
zu unseren Themen:

Februar 2026
Zuckersteuern machen
niemanden schlanker

Januar 2026
Zucker und
Körpergewicht

Februar 2025
Wie viel Zucker essen
die Deutschen?