

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-LEBENSMITTELPPOPULISMUS.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!