

KAMPAGNE GEGEN LEBENSMITTEL- POPULISMUS

FAKTENBLATT #01 MOTIV „ZUCKER VERSTECKT SICH NICHT“

Wer wissen will, wieviel Zucker in einem Produkt ist, kann das mit einem Blick erkennen.

Dazu reicht ein Blick auf die Nährwerttabelle. Da ist Zucker ganz transparent ausgewiesen.

In der Rubrik „Kohlenhydrate“ steht „davon Zucker“ – damit ist der gesamte Zucker gemeint, der im Lebensmittel enthalten ist. Also der, der von Natur aus im Produkt enthalten ist, und der, der zugesetzt wurde. Das umfasst zum Beispiel Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker) oder Zweifachzucker wie Saccharose (Haushaltszucker) und Laktose (Milchzucker). Die Gesamtmenge all dieser Zuckerarten pro 100 g bzw. ml ist bei „davon Zucker“ ausgewiesen. Dabei ist es egal, ob Zucker in Form von Haushaltszucker zugesetzt wurde oder etwa aus anderen zuckerhaltigen Zutaten wie Honig oder Früchten stammt.

Dass Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist, hat übrigens gute Gründe. Zucker ist unschlagbar vielfältig und er hat Eigenschaften, die andere Kohlenhydrate oder Ersatzstoffe nicht haben. Er macht Lebensmittel haltbar und aromatischer. Auch macht Zucker Produkte knackig oder gibt Struktur und manchmal macht er sie auch erst genießbar und lecker. Es gibt also gute Gründe, warum Zucker traditionell zu unserer Ernährung gehört.

Mehr Information zu diesem Thema finden Sie [auf unserer Schmeckt Richtig-Website](#).

Machen Sie einfach selbst den Faktencheck anhand eines beliebigen verpackten Lebensmittelprodukts.

Auf der Verpackungsrückseite werden Sie die „Nährwertangaben“ finden. Unter der Angabe „Kohlenhydrate“ steht „davon Zucker“ (siehe Abb. 1). Zucker steht hier für den gesamten Zucker im Produkt, also alle Mono- und Disaccharide, ganz egal, ob sie von Natur aus im Produkt enthalten oder zugesetzt sind.

Welcher Zucker genau drin ist, steht in der Zutatenliste.

Die Zutatenliste weist alle Zutaten mit ihrer genauen Bezeichnung aus, die bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet wurden.



Die Angabe „Zucker“ hat in der Zutatenliste eine andere Bedeutung als in der Nährwerttabelle. Während in der Nährwerttabelle die Angabe „davon Zucker“ alle Mono- und Disaccharide erfasst, die in einem Lebensmittel enthalten sind, macht der Begriff „Zucker“ in der Zutatenliste klar, dass dem Lebensmittel Saccharose zugesetzt wurde. Werden andere Zuckerarten als Zutaten eingesetzt, zum Beispiel Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Glukose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker), müssen diese extra im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Dies kann für Verbraucher, die bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten haben, wie beispielsweise eine Laktoseintoleranz, wichtig sein.

Warum Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten ist.

Zucker erfüllt in Lebensmitteln viele Funktionen. Natürlich wird er in erster Linie zum Süßen genutzt. Er besitzt unter allen süßenden Substanzen das ausgewogenste Süßprofil. Aber Haushaltszucker bringt auch Aromen zur vollen Entfaltung und sorgt für die Textur von Produkten, zum Beispiel lässt er Kuchen aufgehen oder macht Kekse knusprig. Zudem konserviert Zucker und macht Lebensmittel haltbar.

Nährwerte	pro 100 g Inhalt
Energie	212 kJ / 50 kcal
Fett	< 0,5 g
von gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	8,7 g
davon Zucker	8,5 g
Ballast	1,7 g
Salz	1,2 g

Abb. 1 Nährwertangaben auf einer Rotkohlverpackung



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!