



Fachinformation Ernährung

Wichtigste Quellen von Zucker – Welche Lebensmittel tragen zu der zu hohen Zuckerzufuhr der Schweizer Bevölkerung bei?

In der Schweiz wird deutlich mehr Zucker konsumiert, als von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Der grösste Teil des zugesetzten Zuckers wird durch Süssigkeiten und Getränke aufgenommen. Verarbeitete Produkte wie Fertigmahlzeiten oder Saucen tragen kaum zur Zuckerzufuhr bei. Das BLV empfiehlt daher ungezuckerte Getränke zu bevorzugen und Süssigkeiten in kleinen Mengen zu geniessen. Bei Milchprodukten und Frühstückscerealien setzt sich das BLV ausserdem dafür ein, dass die Lebensmittelindustrie den Anteil an zugesetztem Zucker in ihren Produkten reduziert.

EMPFOHLENER KONSUM

Empfehlungen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, den Konsum von Zucker auf maximal 10 % der Energiezufuhr einzuschränken¹. Bei einer Zufuhr von 2000 kcal pro Tag wären dies 50 g Zucker. Eine zu hohe Zufuhr erhöht das Risiko von Übergewicht und Zahnkaries.

Schweizer Konsum im Vergleich zu den Empfehlungen

Der Konsum an zugesetztem Zucker kann nur grob geschätzt werden.

Aufgrund der Verbrauchszahlen von Agristat² 2015 wird er auf 110 g pro Kopf und Tag geschätzt. Dies entspricht in etwa 17% der Energiezufuhr und liegt damit deutlich über den von der WHO maximal empfohlenen 10%.

Basierend auf den Daten der Nationalen Ernährungserhebung menuCH³ wird die durchschnittliche Zufuhr auf 64 g pro Tag geschätzt. Dies macht mehr als einen Viertel der Gesamtkohlenhydratzufuhr aus und entspricht in etwa 11% der Energiezufuhr.

Beide Werte sind grobe Schätzungen und mit entsprechender Vorsicht zu interpretieren. Die Zahlen von Agristat sind Schätzungen aufgrund der in der Schweiz zur Verfügung stehenden Lebensmitteln. Die Zahlen von menuCH leiten sich von Interviews mit ca. 2000 erwachsenen Personen ab, welche zweimal befragt wurden, was sie jeweils am vorangehenden Tag gegessen und getrunken hatten.

¹ www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

² www.sbv-usp.ch/de/services/agristat/

³ www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html

WICHTIGSTE QUELLEN

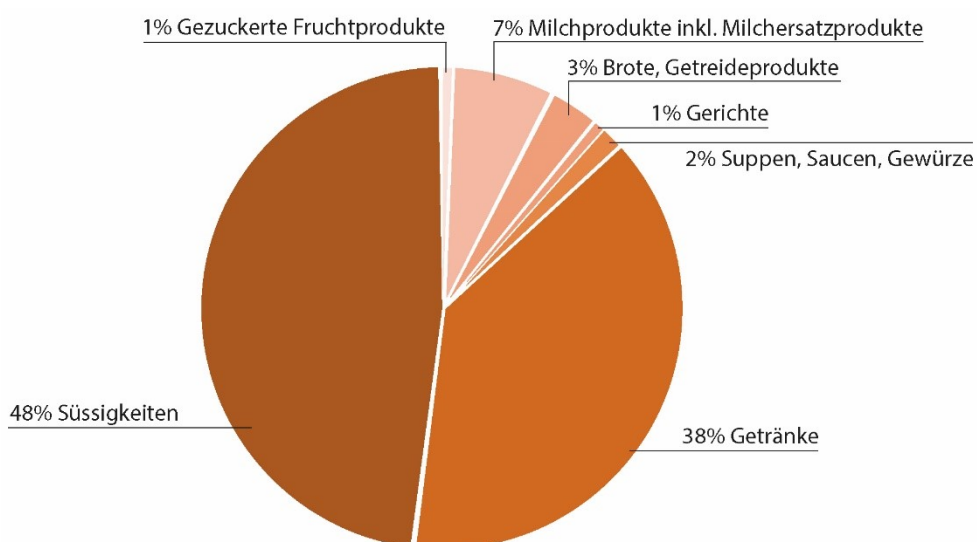
Vorgehen

Für alle verzehrten Lebensmittel aus der menuCH-Studie wurde ein individueller durchschnittlicher Gehalt⁴ an zugesetztem Zucker⁵ geschätzt. Zudem wurden sämtlichen zuckerhaltigen Produkten und Lebensmitteln, welche nicht frisch zuhause zubereitet wurden, je ein Mindest- und Höchstgehalt zugewiesen. Anschliessend konnte berechnet werden, welche Lebensmittel in welchem Mass zu der geschätzten Zuckerzufuhr beitragen.

Wichtigste Zuckerquellen

Die Lebensmittelgruppen, welche am stärksten zur Zuckerzufuhr beitragen, sind die Süssigkeiten (48%) sowie die Getränke (38%). Verarbeitete Produkte wie Fertigmahlzeiten oder Saucen tragen kaum zur gesamten Aufnahme an zugesetztem Zucker bei.

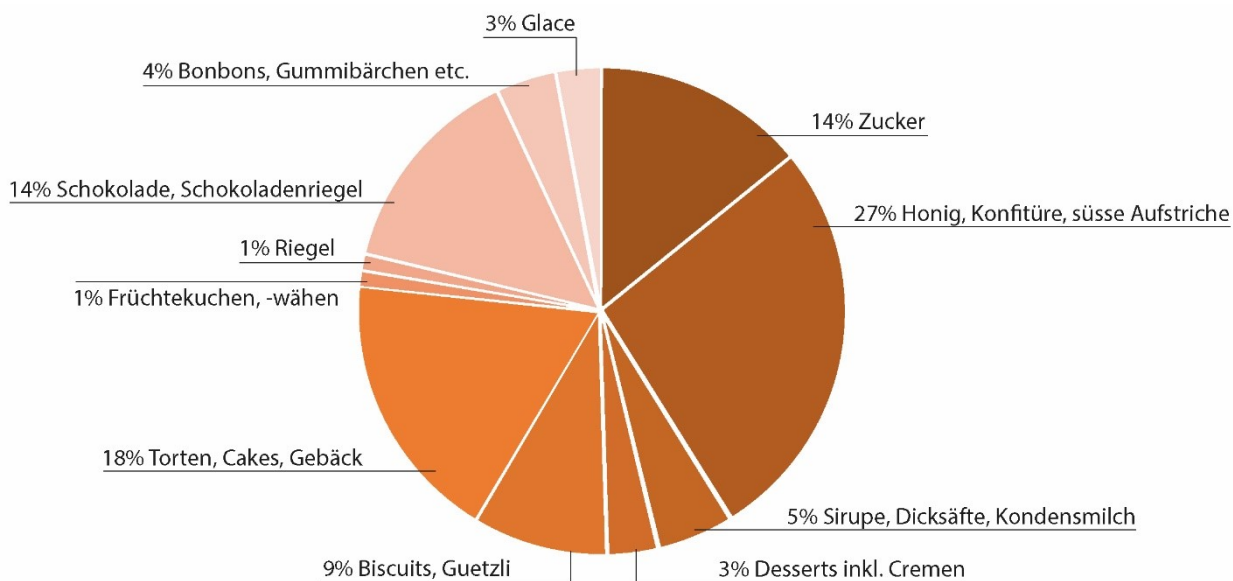
PROZENTUALER ANTEIL DER EINZELNEN LEBENSMITTELGRUPPEN AN DER ZUFUHR AN ZUGESETZTEM ZUCKER



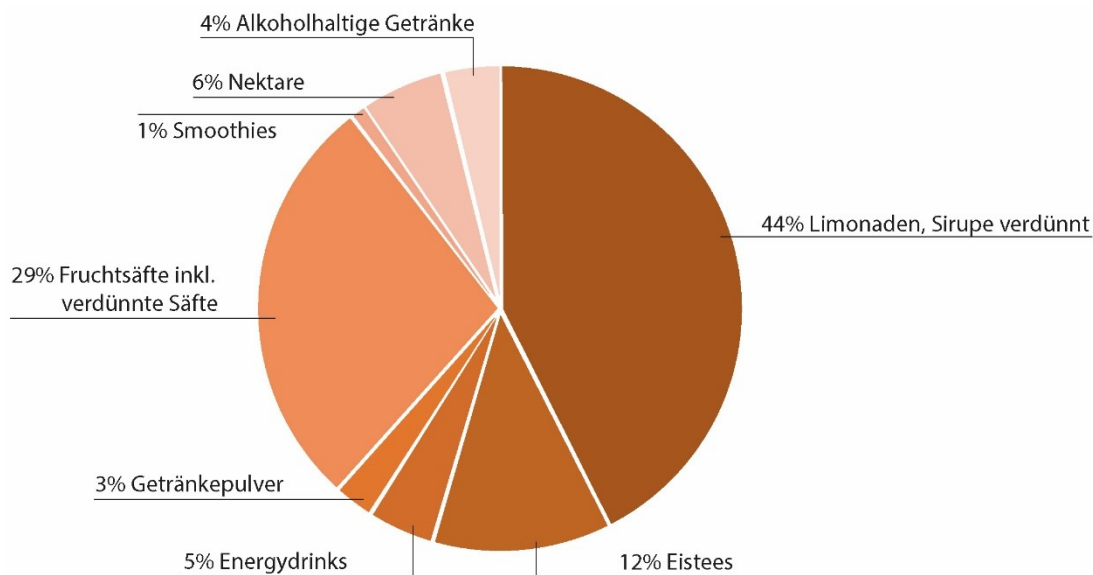
⁴ Die Zuckergehalte wurden mit Hilfe der von Louie et al. vorgeschlagenen Methodik geschätzt. Louie et al., A systematic methodology to estimate added sugar content of foods, European Journal of Clinical Nutrition, 69, 154-161 (2015)

⁵ Siehe BLV-Leitfaden zur Definition und Berechnung des zugesetzten Zuckers (www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html)

PROZENTUALER ANTEIL DER EINZELNEN KATEGORIEN AN DER ZUFUHR AN ZUGESETZTEM ZUCKER DURCH DIE LEBENSMITTELGRUPPE «SÜSSIGKEITEN»

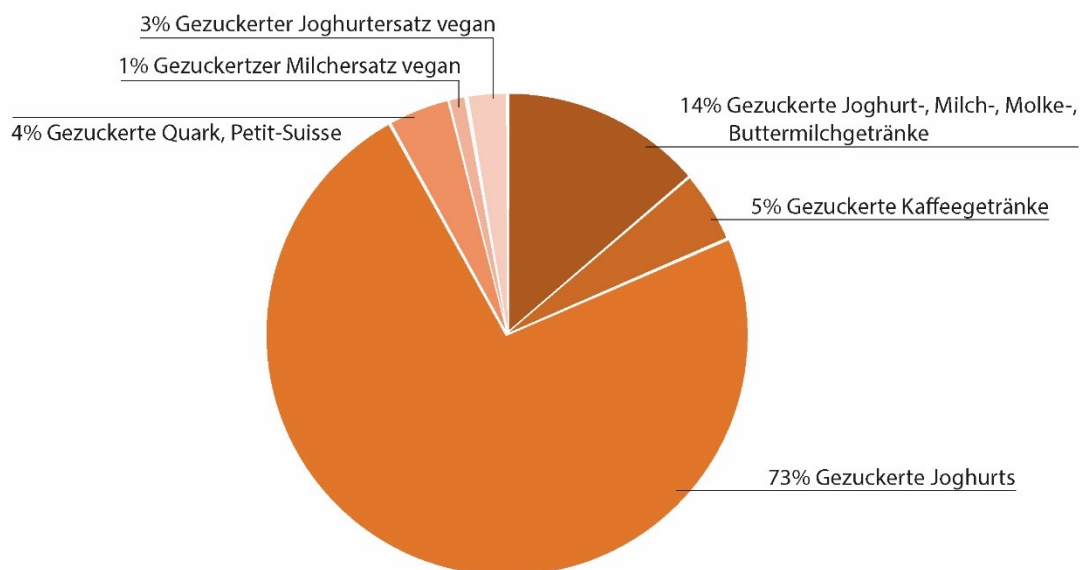


PROZENTUALER ANTEIL DER EINZELNEN KATEGORIEN AN DER ZUFUHR AN ZUGESETZTEM ZUCKER DURCH DIE LEBENSMITTELGRUPPE «GETRÄNKE»⁶

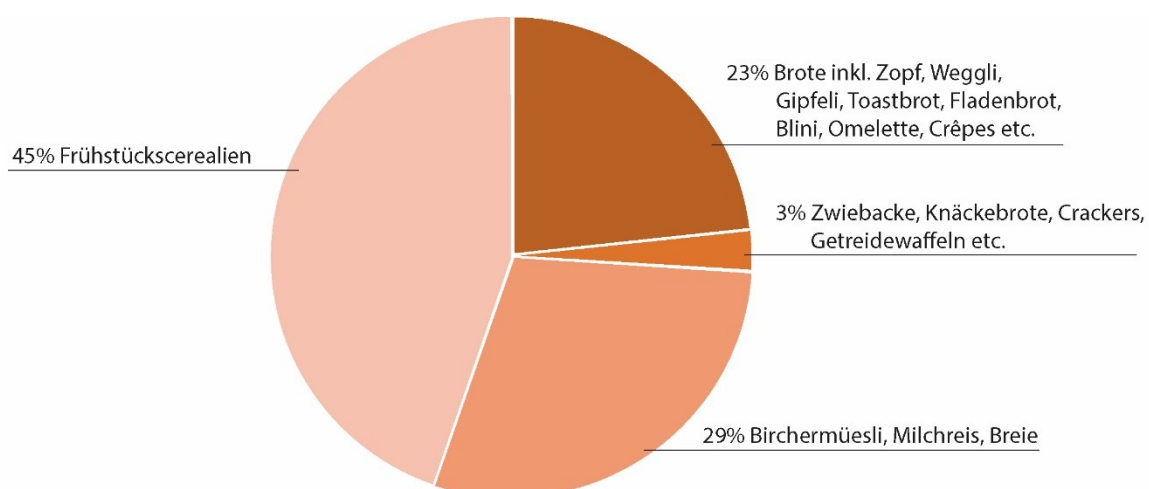


⁶ Darin eingerechnet sind auch alle Fruchtsäfte und Smoothies, unabhängig davon ob gezuckert oder nicht. Nicht eingerechnet sind die Milchgetränke. Diese wurden der Lebensmittelgruppe «Milchprodukte» zugeordnet.

PROZENTUALER ANTEIL DER EINZELNEN KATEGORIEN AN DER ZUFUHR AN ZUGESETZTEM ZUCKER DURCH DIE LEBENSMITTELGRUPPE «MILCHPRODUKTE»



PROZENTUALER ANTEIL DER EINZELNEN KATEGORIEN AN DER ZUFUHR AN ZUGESETZTEM ZUCKER DURCH DIE LEBENSMITTELGRUPPE «BROTE UND GETREIDEPRODUKTE»



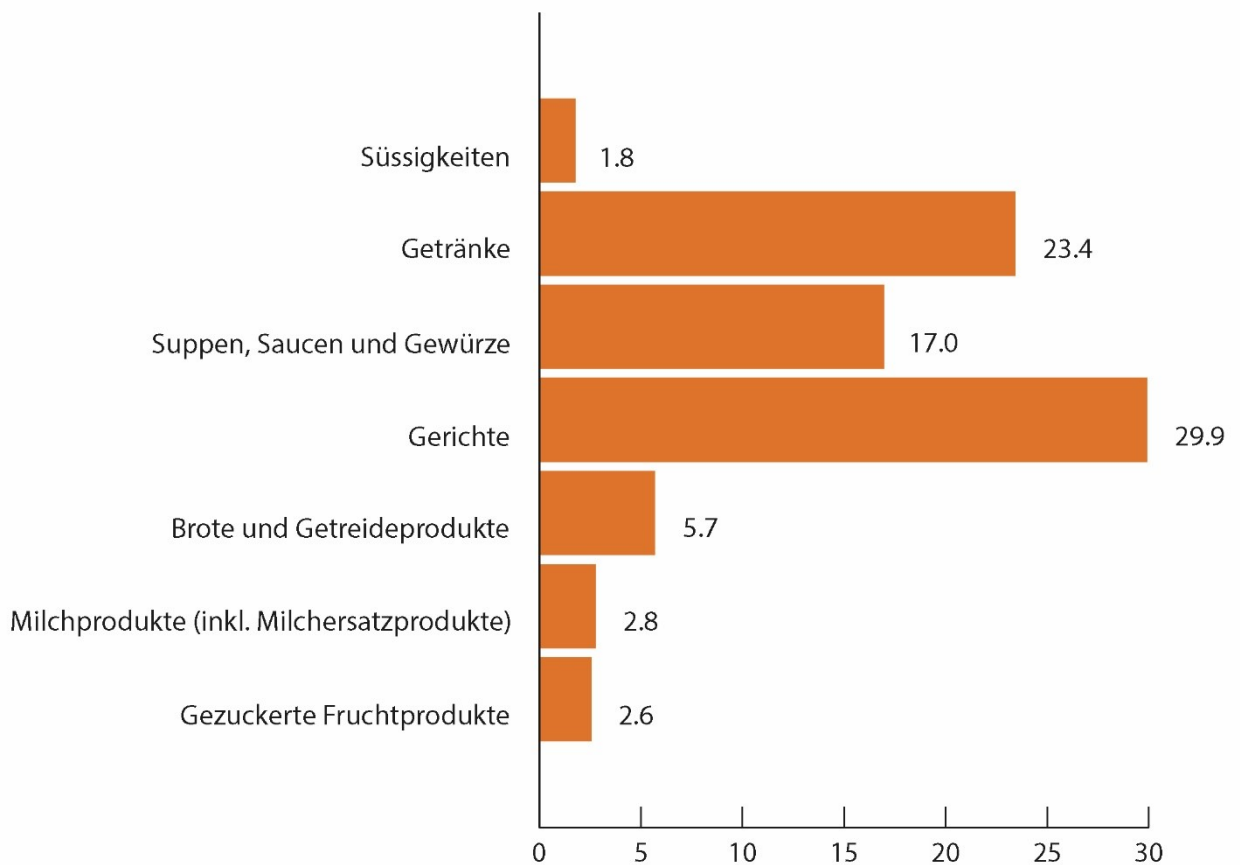
ZUCKER IN LEBENSMITTELN

Ähnliche Produkte - unterschiedliche Zuckergehalte

Die Zuckergehalte von Lebensmitteln und Produkten unterscheiden sich sehr stark. Die Unterschiede beschränken sich nicht auf jene zwischen den verschiedenen Produktgruppen, sondern lassen sich auch innerhalb der Produktgruppen beobachten. Der Gehalt an zugesetztem Zucker in einem Aromajoghurt bewegt sich beispielweise zwischen 4.5 g und 18.4 g pro 100g und unterscheidet sich damit um den Faktor 4. Das untenstehende Diagramm zeigt die Grössenordnung der Unterschiede innerhalb und zwischen den einzelnen dargestellten Produktkategorien.

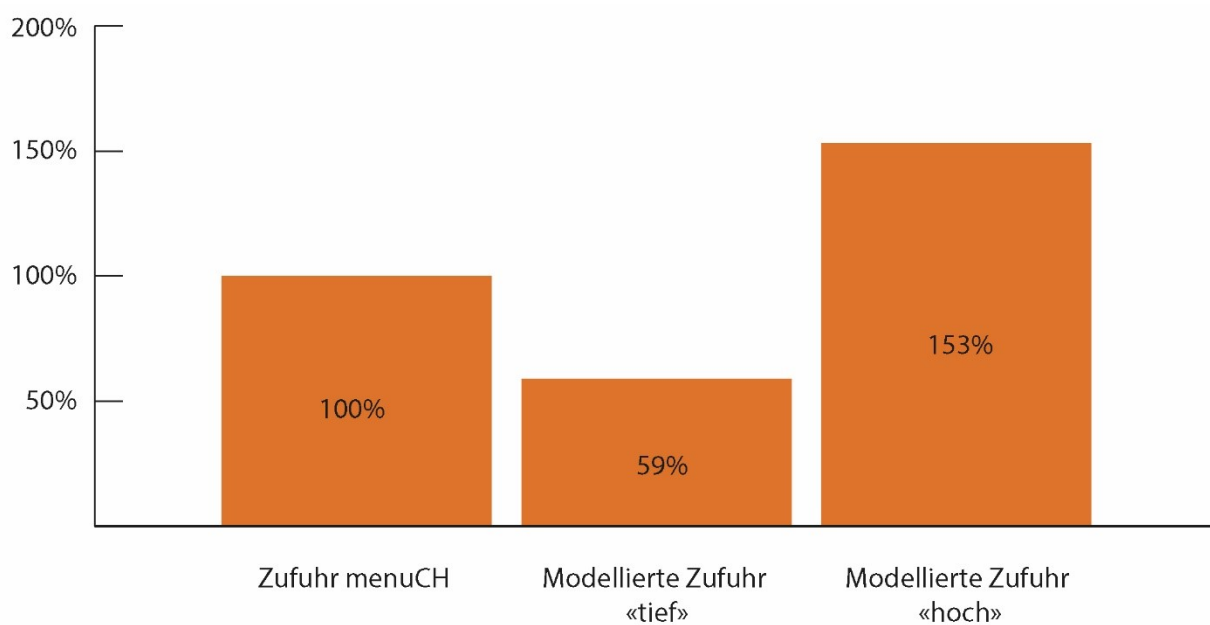
Würden alle Personen jeweils die Produkte mit dem tiefsten Zuckergehalt wählen (z.B. das Aromajoghurt mit 4.5 g Zucker pro 100 g), könnte damit eine Reduktion des Zuckerkonsums von gut 40% erreicht werden. Dies zeigt auch deutlich auf, wie viel mit einer Verbesserung der Zusammensetzung der Lebensmittel erreicht werden könnte.

DURCHSCHNITTLICHER UNTERSCHIED ZWISCHEN HÖCHSTEM UND TIEFSTEM ZUCKERGEHALT⁷ INNERHALB DER VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELGRUPPEN (AUSGEDRÜCKT ALS FAKTOR UND GEWICHTET NACH VERZEHRHÄUFIGKEIT)



⁷ Für diese Berechnung wurden ausschliesslich gezuckerte Produkte berücksichtigt.

ZUCKERZUFUHR ABHÄNGIG VOM ZUCKERGEHALT DER VERZEHRTEN LEBENSMITTEL UND PRODUKTE



Modellierte Zufuhr tief bzw. hoch = Sämtlichen Produkten und Lebensmitteln, welche nicht frisch zuhause zubereitet wurden, wurde neben einem individuellen Zuckergehalt auch je ein Mindest- und Höchstgehalt zugewiesen. Dadurch konnten zwei hypothetische Zuckerzufuhr-Mengen (tief und hoch) berechnet und ins Verhältnis zur durchschnittlichen Zufuhr menuCH gesetzt werden.

EMPFEHLUNGEN

Empfehlungen an die Bevölkerung

- Löschen Sie Ihren Durst mit Wasser oder ungesüssten Getränken.
- Beachten Sie die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide⁸ bezüglich Verzehrhäufigkeit und Portionengrössen der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Von Süssigkeiten sollte man sich nicht ernähren, sondern diese in kleinen Mengen geniessen.
- Reduzieren Sie die Menge an Zucker und anderen Süssungsmitteln (z. B. Honig oder Süsstoffe) schrittweise, um sich an einen weniger süssen Geschmack zu gewöhnen.
- Achten Sie bei verpackten Produkten auf die Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung, um zu erfahren, wie viel Zucker und welche Zuckerquellen in den einzelnen Produkten enthalten ist. Vergleichen Sie den Zuckergehalt zwischen einzelnen Produkten.

Empfehlungen an die Gastronomie

- Verwenden Sie Zucker und andere Süssungsmittel mit Zurückhaltung.
- Bieten Sie bei selbsthergestellten Getränken wie z.B. Eistee auch ungesüsste Varianten an.

Empfehlungen an die Lebensmittelwirtschaft

- Reduzieren Sie den Gehalt an zugesetztem Zucker Ihrer Produkte und ersetzen Sie den Zucker nicht mit Süsstoffen.
- Produzieren Sie weniger süsse Produkte. Nachsüssen können die Konsumenten jederzeit selber, die Süsse reduzieren hingegen nicht.
- Nehmen Sie mehr ungezuckerte und ungesüsste Produktvarianten ins Sortiment auf.

Weitere Informationen des BLV zu zugesetztem Zucker:

- Webseite www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html
- [Leitfaden](#) zur Definition und Berechnung des zugesetzten Zuckers

⁸ www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide