



## Zucker in Lebensmitteln

# Die bösen Fallen meiden

Was Zucker bewirkt, sehen wir täglich in der Praxis. Kinder, die so dick sind, dass sie bereits deutlich eingeschränkt sind. Und immer mehr Patienten – auch jüngere –, die unter Typ-2-Diabetes leiden. Was helfen kann ist Aufklärung, wie man im Alltag die schlimmsten Zuckerfallen vermeidet.

Schon im alten Märchen der Brüder Grimm spielt der Zucker eine unrühmliche Rolle – denn mit Süßigkeiten lockt die böse Hexe Hänsel und Gretel in die Falle. „Knusper, knusper, Knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen...“ Heute gibt es statt Lebkuchenhäusern Schokocreme auf dem Frühstücksbrotchen, Muffins für die Pause, Limo gegen den Durst und im Sommer reichlich Eis.

Eltern und Großeltern wissen natürlich, dass das nicht gesund ist. Aber um die Kleinen zu befrieden, gehen sie das Gesundheitsrisiko trotzdem ein: „Nur eins...“ Leider bleibt es dabei nicht. In Deutschland verbraucht ein Mensch durchschnittlich knapp 32 Kilogramm Zucker im Jahr, das entspricht etwa 22

Teelöffeln pro Tag. Zum Vergleich: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder maximal sechs. Schon seit Jahren appelliert sie deshalb an die Regierungen in aller Welt, zuckerhaltige Getränke mit einer Sondersteuer zu belegen. Und viele Akteure im Gesundheitswesen – Hausärzte, Kinder- und Jugendärzte, aber auch die großen Krankenkassen – unterstützen diese Forderung. Bislang ohne großen Erfolg.

### Fertiglebensmittel voller Zucker

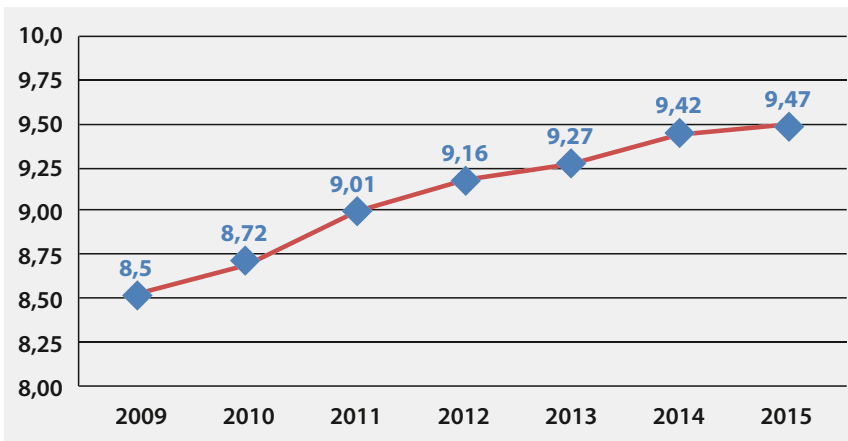
Zucker steckt in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln, die in deutschen Supermärkten die Regale füllen und das in großen Mengen. Bereits ein 0,2-Liter-Glas Cola enthält über 20 Gramm Zucker. Und auch Fruchtjoghurts, Müsli, Corn-

flakes, Tiefkühlpizza und Wurstwaren sind voll davon. Für die Verbraucher ist es alles andere als einfach, herauszufinden, ob und wie viel Zucker ein Produkt enthält. Denn nur Haushaltszucker muss auch unter dem Begriff Zucker deklariert werden. Zahlreiche andere Zuckerarten, die verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden, heißen dann Fruktose, Maltose, Dextrose oder Glukose, um nur die gebräuchlichsten zu nennen.

### Wann kommt endlich die Ampel?

Die von Politik und Industrie immer wieder erwähnte Eigenverantwortung der Verbraucher stößt an Grenzen, wenn intransparente Kennzeichnung, irreführende Werbeversprechen und psychologisch ausgefeilte Marketingkonzepte dazu beitragen, dass vor allem ungesunde, in diesem Fall zuckerhaltige Produkte im Einkaufswagen landen. Um die Lebensmittelkennzeichnung in Deutschland transparenter zu machen, hatten sich die AOK, zahlreiche andere Krankenkassen, die Bundesärztekammer und der Bundesverband der Verbraucherzentralen schon vor Jahren für die Einführung einer Lebensmittelampel eingesetzt, die auf den ersten Blick zeigt, wie viel Zucker, Salz und Fett ein Produkt enthält. Doch das EU-Parlament sprach sich 2010 nach massivem Widerstand der Nahrungsmittellobby dagegen aus und die Bundesregierung zog mit.

Dabei zeigten mehrere Studien, dass die Lebensmittelampel besser helfen würde, sehr süßen, salzigen oder fettigen Lebensmitteln zu widerstehen als die gängige Kennzeichnung mit Gramm pro Portion und prozentualen Referenzmengen für einen durchschnittlichen Erwachsenen. Dazu lassen Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben (Health Claims) wie „stärkt die Abwehrkräfte“ oder „fördert die Leistungsfähigkeit“ selbst besonders süße Joghurts und Müslis als ausgewogene Lebensmittel erscheinen. Eine entsprechende EU-Verordnung setzt zwar strenge Formulierungsregeln, doch wenn Hersteller ihre Produkte mit entsprechenden Vitaminen anreichern, dürfen sie selbst



*Böse Falle: Die Zahl der Typ-2-Diabetiker in der gesetzlichen Krankenversicherung (in Prozent) ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Quelle: AOK.*

besonders zucker-, fett- oder salzhaltige Kalorienbomben mit Health Claims wie „wichtig für das Immunsystem“ oder „reich an Kalzium“ bewerben.

### Deutschland als Entwicklungsland

In Deutschland ist seit dem Scheitern der Lebensmittelampel beim Thema Zucker nicht viel passiert. Andere europäische Länder wie Norwegen, Finnland, Schweden, Irland, Frankreich und vor allem Großbritannien sind hier deutlich weiter – mit einem Bündnis aus Wissenschaft, Industrie und Gesundheitspolitik. Denn wer beim Thema Ernährung ein Umdenken herbeiführen möchte, hin zu gesünderen Lebensmitteln mit deutlich weniger Zucker, steht vor einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe. Ziel eines solchen Aktionsbündnisses sollte ein konkreter und verbindlicher Umsetzungsplan sein – Einzelmaßnahmen reichen nicht.

Eine Abgabe auf besonders süße, schnell konsumierbare Getränke gibt es unter anderem in Großbritannien, Frankreich, Norwegen und Belgien. Noch vielversprechender wäre aus Sicht des AOK-Bundesverbandes die Lebensmittelampel, die in Großbritannien

bereits auf rund 10.000 Produkten zu finden ist. In Großbritannien und Irland ist zudem Werbung für besonders zuckerhaltige Lebensmittel nicht erlaubt, in Norwegen und Schweden ist jegliche Werbung verboten, die sich an Kinder richtet.

Und auch unser Geschmack empfinden für Süßes lässt sich anpassen: Einen allmählich sinkenden Zuckergehalt in Softdrinks, Müslis und Joghurts nehmen wir vermutlich kaum wahr. Könnten sich alle Hersteller innerhalb einer Branche dazu entschließen, wäre das ein großer Schritt.

### Beratung in der Hausarztpraxis

Was kann die Hausarztpraxis in diesem Fall leisten? Beim Wunsch nach einer gesünderen Ernährung ist in der Regel ein Gruppenangebot sinnvoll. Hier gibt es bei den gesetzlichen Krankenkassen vor Ort eine ganze Reihe von Angeboten, die man im Internet recherchieren kann. Auch Online-Angebote oder Ratgeberforen können hier sinnvoll sein (siehe Webtipp). Die Rolle der Hausarztpraxis ist es, im Bedarfsfall geeignete Angebote zu vermitteln.

Die Nahrung sollte vielseitig und vollwertig zusammengesetzt sein. Dieser Vorstellung vom gesunden Essen kommt die Küche der Mittelmeerländer am nächsten, auch Vollkornprodukte oder Gemüse sind empfehlenswert. Sie werden langsam aufgenommen und liefern dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und auch viele Ballast-

**Webtipps**  
 Informationen zum Zuckerreduktionsgipfel:  
[wenigerzucker.aok-bv.de](http://wenigerzucker.aok-bv.de)  
 Ratgeberforum Ernährung:  
[www.aok.de/foren](http://www.aok.de/foren)  
 AOK-App „Fettfallenfinder“

stoffe. Auch hier ist Aufklärung wichtig, etwa in Form von Flyern im Wartezimmer.

Eine Ernährungsumstellung ist allerdings eine gravierende Änderung des Lebensstils und für viele Patienten entsprechend schwierig. Gute Gelegenheiten, mit Patienten über Ernährung zu sprechen sind z. B. Blutdruckmessung oder die Besprechung von DMP-Daten. Statt über Kohlenhydrate und Fette zu reden, fragen Sie den Patienten dabei einfach, was er gerne isst. Das ist der beste Gesprächseinstieg.

### Interview



*Dr. med. Kai Kolpatzik leitet die Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband.*

*Herr Dr. Kolpatzik, warum engagiert sich eine Krankenkasse beim Thema Zucker?*

Der hohe Zuckerkonsum in unserer Gesellschaft ist eine wesentliche Ursache für Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck. Das verursacht hohe Folgekosten, die auch die gesetzlichen Krankenversicherungen belasten. Daher setzen wir uns zum Beispiel für die Lebensmittelampel oder für ein Verbot von Kinderwerbung für Produkte mit hohem Zuckergehalt ein. Es geht uns aber nicht in erster Linie um Verbote, sondern um einen maßvollen Umgang und mehr Transparenz über versteckten Zucker.

*Wie kann eine Hausarztpraxis diese Art von Prävention unterstützen?*

Gerade der Hausarzt, aber auch die medizinischen Fachangestellten haben die Möglichkeit, übergewichtige Patienten zu einer gesünderen Lebensweise zu motivieren. Besonders hilfreich ist es sicherlich, wenn man dem Patienten ganz konkrete Angebote vorschlägt – zum Beispiel einen Kurs der AOK oder das Programm „Abnehmen mit Genuss“. Manchen Patienten kann eine individuelle Ernährungsberatung helfen, die ebenfalls von der AOK angeboten wird.