

Experten sehen Handlungsbedarf

In Fertiggerichten steckt viel mehr Zucker, als die meisten denken. Das weist eine aktuelle Studie nach. Unterdessen warnt ein Experte speziell vor Fructose.

BERLIN. 18 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen in Deutschland sind übergewichtig oder gar adipös. Dass Fertiggerichte mit ihrer hohen Energiedichte und viel Zucker, Salz und Fett einen Beitrag dazu leisten, ist klar. Als besonders schädlich benennt Professor Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter des Instituts "Länger besser leben" an der Universität Bremen, nun die Fructose.

"Fructose bewirkt keine Erhöhung des Insulinspiegels und bestimmte Hormone, die ein Sättigungsgefühl auslösen wie zum Beispiel Leptin und Ghrelin, werden nicht freigesetzt", schreibt Glaeske in einer am Donnerstag veröffentlichten Mitteilung. Verbraucher sollten stark fructosehaltige Lebensmittel vermeiden und darauf achten, pro Tag nicht mehr als 15 bis 20 Gramm Fructose zu sich zu nehmen, so Glaeske: "Industriell hergestellte und verarbeitete Nahrungsmittel und Limonaden enthalten sehr viel billige Fructose, die letztlich über den Abbau in der Leber als Fettzellen endet – und das fördert vor allem die Gewichtszunahme am Bauch."

Ein schlechtes Zeugnis stellte Dr. Dietrich Garlichs, Geschäftsführer der Deutschen Diabetes Gesellschaft, indes den Präventionsbemühungen der Bundesregierung aus. "Die Strategie der Politik, die Menschen mit Information und Aufklärung zu erreichen, ist gescheitert, und zwar vor allem bei den sozial schwachen Gruppen und den Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz", sagte Garlichs auf dem ersten Deutschen Zuckerreduktionsgipfel am Mittwoch in Berlin, zu dem die AOK geladen hatte. Er forderte ein "neues Denken", zum Beispiel durch eine Veränderung der Rezepturen von Fertigprodukten.

Auch die immer wieder diskutierte Kennzeichnung von Lebensmitteln durch ein Ampelsystem brachte er erneut ins Spiel. "Außerdem sollte die Politik deutliche Grenzwerte formulieren", forderte Garlichs. "Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Lebensmittelindustrie das Instrument der Selbstverpflichtung einsetzt, um wirkungsvolle Maßnahmen hinauszuzögern und zu verhindern, wie so oft in der Vergangenheit" Bei Nichterreichen dieser Grenzwerte müsse die Politik über die Einführung einer Zucker- und Fettsteuer nachdenken – eine Forderung, die regelmäßig erhoben wird.

"Die Lebensmittelindustrie sträubt sich seit Jahren gegen eine laienverständliche Lebensmittelkennzeichnung", kritisierte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, auf dem Gipfel, bei dem Vertreter aus Politik, Industrie, Wissenschaft und Gesundheitsbranche diskutierten. Unterdessen verarbeite die Industrie weiter unnötig viel Zucker in den Produkten und werbe flächendeckend mit Kindermarketing. Litsch betonte, es gehe nicht darum, Zucker zu verbieten, sondern um einen maßvollen Umgang damit. Eine Schlüsselrolle bei der Ernährung von Kindern spielen die Eltern. Doch sie unterschätzen häufig den Zuckergehalt von Fruchtojoghurt, Ketchup und Fertigpizza. Das geht aus einer Untersuchung des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Zusammenarbeit mit der Universität Mannheim hervor. Demnach unterschätzen 92 Prozent der Eltern den Zuckergehalt in einem handelsüblichen 250-Gramm-Fruchtojoghurt. Er enthält elf Zuckerwürfel, die Eltern gingen von vier Zuckerwürfeln aus. Je stärker die Eltern den Zuckergehalt unterschätzen, umso höher ist der Body-Maß-Index der Kinder.

Für Margret Morlo, Sprecherin des Verbands für Ernährung und Diätetik (VFED), ein Problem, das sich leicht lösen ließe. "Ich entscheide doch selbst, ob ich einen Naturjoghurt kaufe und selbst Obst zufüge oder ob ich zum fertigen Fruchtojoghurt greife", sagt die Diätassistentin im Gespräch mit der "Ärzte Zeitung". Wichtig sei in jedem Fall, vor dem Kauf von Produkten aufmerksam die Zutatenliste zu lesen, um anschließend eine fundierte Kaufentscheidung treffen zu können. (aze)