

Weißer Versuchung

Gesundheitswissenschaftler informiert über Zucker: „Lobbyarbeit ist stärker als der Verbraucherschutz“

OBERNKIRCHEN. Gerd Glaeske wird am Schluss seines Vortrages über Zucker ein bitteres Fazit ziehen, denn auf Hilfe aus der Politik muss niemand hoffen. Die Lobbyarbeit sei stärker als der Verbraucherschutz.

Gut 35 Kilogramm Zucker nimmt ein Deutscher im Laufe eines Jahres zu sich. „24 Teelöffel Tag für Tag, und das ist zu viel“, sagt Glaeske bei einem Vortrag bei der BKK24. Und allerhöchstens ein Drittel davon stammt aus der Zuckerdose auf dem Kaffeetisch. Fast 35 Prozent der aufgenommenen Zuckermenge kommt über Süßwaren in den Körper, vor allem Getränke, „also von dort, wo es der Konsument nicht mehr kontrollieren kann“. Heruntergebrochen auf den täglichen Verbrauch, sind es 90 bis 100 Gramm, die jeder zu sich nimmt, empfohlen wird die Hälfte. Klar, dass in Cola viel Zucker ist, weiß fast jeder (es

sind 27 Gramm pro Glas), aber noch mehr, nämlich 28 Gramm finden sich im 200-Gramm-Erdbeerjoghurt, ein Glas Orangensaft enthält 22,5 Gramm Zucker, eine Tüte Tomatensuppe 6,3 Gramm, ein Stück Käsekuchen 22 Gramm und der als so gesund dargestellte Smoothie kommt auf 17 Gramm.

Der Zuckerkonsum hat sich weltweit binnen 50 Jahren verdreifacht. In den Entwicklungs- und Schwellenländern kurbelt der zunehmende Wohlstand den Verzehr von Zucker besonders an. Parallel dazu verbreiten sich dort westliche Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen, auf die Gesundheitswissenschaftler Glaeske schnell zu sprechen kommt.

Sie alle können durchaus dramatische Folgen haben: Nerven- und Nierenschäden, Herzinfarkt oder Schlaganfall, weil die Umwandlung von Nah-



Gerd Glaeske

bleibt im Blut. Bei Diabetes kann der Körper die Zuckerbausteine nicht richtig verwenden, weil er das notwendige Hormon Insulin nicht in ausreichendem Maß herstellt.

Zucker begleitet den Menschen seit 10000 Jahren, Zuckerrohrfunde aus Polynesien belegen dies. Um 1100 wurde er von den Kreuzfahrern nach Europa importiert, vor allem als Luxusartikel. 1801 wurde in Schlesien die erste Rübenzuckerfabrik der Welt gebaut, danach ging es schnell mit seinem Siegeszug: Durch die industriell-

Herstellung wurde er zum Massenartikel. Den Bogen zur Tagesaktualität schlägt Glaeske auch: Zum 1. Oktober ist in der EU die Zuckerquote gefallen, Anbieter können den Rohstoff seitdem im- und exportieren, wie sie lustig sind. Wachstum ist das Gebot der Stunde. „Das sind“, sagt der Gesundheitsfachmann, „gute Nachrichten für die Zuckerindustrie.“ Zwar habe Deutschland unter seiner G-20-Präsidentschaft das Thema „Globale Gesundheit“ auf die Agenda gesetzt, dabei ging es besonders um Adipositas und Diabetes, aber die Lebensmittelindustrie werde nicht zu einer Reduktion von Salz, Fett und Zucker in ihren Lebensmitteln verpflichtet. „Es gibt keine klaren Grenzwerte, es soll bei einer freiwilligen Selbstverpflichtung bleiben – das hat schon bei Kinderlebensmitteln nicht funktioniert“, sagt Glaes-

ke. „Fast jedes sechste Kind ist in Deutschland zu dick.“

Doch genauso wenig wie Weizen, Milch oder Fett könne dem Zucker pauschal die Schuld für Krankheiten gegeben werden. Allerdings seien 90 Gramm pro Tag zu viel. „Fünf Prozent der Gesamtenergiezufuhr sollten in Form von Zucker zu sich genommen werden“, sagt er, aber weiß auch: „Das ist schwer zu erreichen.“ Zu viele Kalorien führen zu Übergewicht, was das Risiko für Krankheiten wie Diabetes-Typ 2 erhöht. Und die Gefahr erhöht sich bei allen industriell gefertigten und veränderten Lebensmitteln. „Der Zusatz von Zucker findet sich auch in Essiggurken, Krautsalat und Müsli“, sagt Glaeske. Das Problem dabei: Gesüßte Lebensmittel schmecken besser. Und das sei besonders problematisch für Kinder, die sich an den Geschmack gewöhnen. Wichtig sei es, vor al-

lem industriell verarbeitete Lebensmittel oder Fertigprodukte zu meiden, versteckte Fette und Zucker seien „allgegenwärtig“.

Darüber hinaus könne man als Verbraucher den Zuckergehalt in der Ernährung reduzieren, etwa durch Lebensmittel mit vermindertem Fett- und Zuckergehalt. Auch eine Möglichkeit: Zuckeraustauschstoffe nutzen – die Verträglichkeit sei gut untersucht.

Und darum stehe er hier, so Glaeske am Schluss: Das Präventionsprojekt „Länger besser leben“ wolle durch Information die Folgen von Fehlernährung vermeiden helfen. Den Gegner benennt er auch: Es ist die Werbekraft der Industrie. *rnk*



35 Kilo Zucker nimmt der Deutsche jährlich zu sich. FOTO: DPA