



© Brenda Godinez

In vielen Milchprodukten ist nach wie vor zu viel Zucker enthalten.

Warnung vor der Zuckerfalle

Die im April gegründete „Allianz gegen zu viel Zucker“ kann erste Erfolge verzeichnen.

SALZBURG. Das vorsorge-medizinische Institut Sipcan untersucht im Rahmen einer Langzeitstudie seit 2012 den Zuckergehalt in Milchprodukten zum Löffeln und Trinken.

Über 1.200 Produkte konnten bisher in die Studie eingeschlossen werden, und es zeigt sich: Kühlregale in Supermärkten können echte Zuckerfallen sein. In einem Becher 250 g Vanillejoghurt können sich schon einmal 45 g Zucker verstecken, in 500 ml Fruchtmolke können sogar 50 g Zucker enthalten sein.

Allianz gegen zu viel Zucker

Im April 2019 gründete sich die Allianz gegen zu viel Zucker. Die Allianzpartner sind: Spar, die Österreichische Ärztekammer, die Österreichische Adipositasgesellschaft, das vorsorgemedizinische Institut Sipcan, die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie, die Österreichische Anti-Aging-Gesellschaft sowie Rauchfruchtsäfte und Berglandmilch.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, weniger als zehn Prozent der täglichen Kalorien

als Zucker aufzunehmen, noch besser wären nur fünf Prozent. Das sind 18,3 kg oder 9,1 kg Zucker pro Person pro Jahr. Pro Tag und Kopf bedeutet dies statt heute 92 g eine empfohlene Zuckermenge von 50 beziehungsweise idealerweise 25 g Zucker, sechs Teelöffel oder sechs Zuckerwürfel, die in Speisen oder Getränken enthalten sein sollten. Viele Lebensmittel enthalten ein Vielfaches dieser empfohlenen Tagesmenge an Zucker.

Nun zeigen sich erste Erfolge der Arbeit der Allianz gegen zu viel Zucker: Seit 2012 ist der durchschnittliche Zuckergehalt um 12,2% gesunken und liegt heute bei 12,37 g. Während 2012 nur 16,0% aller untersuchten Milchprodukte die Sipcan-Vorgaben erfüllten, trifft dies heute bereits auf 39,9% aller Produkte zu. Der Anteil an süßstoffhaltigen Produkten im Milchregal ist von 15,2% in 2012 auf heute 6,3% gesunken. Allerdings ist immer noch jedes sechste Milchprodukt zum Trinken mit Süßstoffen versetzt. (gs)

www.zucker-raus-initiative.at

