

FAKTEN RUND UM ZUCKER

ÜBER DIESE INITIATIVE

Diese Initiative verfolgt das Ziel, in der Europäischen Union durch klare Informationen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft zu einer sachlichen, auf Fakten basierten und sachkundigen Diskussion über Zucker beizutragen.

Sie wird von den folgenden europäischen Organisationen unterstützt:

CAOBISCO – Chocolate, Biscuits and Confectionery of Europe

CEFS – European Association of Sugar Producers

PROFEL – European Association of Fruit and Vegetable Processors

STARCH EUROPE – European Starch Industry Association

UNESDA – Soft Drinks Europe

WEITERE INFORMATIONEN UND FAKTEN STEHEN AUF DEN JEWELIGEN WEBSEITEN DER DIE INITIATIVE UNTERSTÜTZENDEN ORGANISATIONEN ZUR VERFÜGUNG:

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU

T: +32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG

T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU

T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU

T: +32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU

T: +32 2 737 01 30



FAKTEN RUND UM ZUCKER



FÜR EINE SACHLICHE UND INFORMIERTE DISKUSSION ÜBER ZUCKER

IN DEN LETZTEN JAHREN HAT SICH EINE DISKUSSION ÜBER DIE VERZEHRSEMPFEHLUNGEN FÜR ZUCKER UND DIE MÖGLICHEN AUSWIRKUNGEN VON ZUCKER AUF DIE GESUNDHEIT ENTWICKELT.

HIER SIND 9 GRUNDLEGENDE FAKTEN ÜBER ZUCKER:

1. Zucker stellen eine zur körperlichen Funktion benötigte Energiequelle dar.

2. Zucker kommen in der Natur vor. Alle verzehrbaren grünen Pflanzen – dazu gehören Obst, Gemüse und Getreide – enthalten genauso wie Milch und Honig natürlicherweise Zucker.



3. Viele Zuckerarten tragen zur täglichen Ernährung bei. Dazu gehören z. B. Glukose, Fruktose, Saccharose und Laktose. Der Begriff ‚Zucker‘ bezieht sich in der Umgangssprache auf ‚Saccharose‘ (Haushaltszucker)¹.



4. Der menschliche Körper unterscheidet nicht zwischen in Lebensmitteln natürlicherweise vorkommenden Zuckerarten und zugesetzten Zuckerarten.



5. In der EU wird in der Nährwerttabelle laut Lebensmittelinformations-Verordnung (Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel) der Gesamtzuckeranteil² ausgewiesen.

6. Zusätzlich zur Funktion des Süßens erfüllen Zucker viele Funktionen in Lebensmitteln und sorgen beispielsweise für Geschmack, Konsistenz und Farbe und tragen zur Verlängerung der Haltbarkeit und zur Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln bei. Keine andere Zutat allein kann alle Funktionen von Zucker in Lebensmitteln und Getränken ersetzen.

7. Wissenschaftliche Humanstudien stützen nicht die Hypothese, dass Zucker physiologisch süchtig machen können.

8. Die Häufigkeit des Verzehrs von vergärbaren Kohlenhydraten³ und eine mangelhafte Mundhygiene sind die entscheidenden Einflussfaktoren bei der Entstehung von Zahnkaries.

9. Zucker können Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sein. Der übermäßige Verzehr von Kalorien, unabhängig aus welcher Quelle, ist zusammen mit einem ungenügenden Energieverbrauch mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Adipositas und nicht übertragbare Krankheiten verbunden.



¹ Haushaltszucker wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen.

² Gesamtzucker: Dieser Begriff umfasst alle Zucker, unabhängig aus welcher Quelle sie stammen (ob Lebensmitteln zugesetzt oder natürlicherweise vorkommend).

³ Vergärbare Kohlenhydrate sind über Lebensmittel oder Getränke aufgenommene Kohlenhydrate oder Kohlenhydratmischungen, die den pH-Wert des Zahnbelags durch bakterielle Gärungsprozesse im Mund reduzieren.