

# Positionspapier Ernährung: Zucker

## 1. Zusammenfassung / Abstract

Zucker ist ein Genussmittel, kein Grundnahrungsmittel. Die Realität ist allerdings eine andere: Die Schweizer Bevölkerung konsumiert mit ca. 110g Zucker mehr als doppelt so viel wie die von der WHO empfohlenen max. 50g pro Tag. Der zu hohe Zuckerkonsum schädigt die Gesundheit. Eine Senkung des Zuckerkonsums muss für die Prävention nicht-übertragbarer Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus und Karies unabdingbar sein. Dies soll erreicht werden durch Massnahmen auf Ebene der Rahmenbedingungen, transparenter und konsumentenfreundlicher Produktkennzeichnung sowie Aufklärung der Bevölkerung.

## 2. Ausgangslage

### 2.1. Einführung

Der Zuckerkonsum in der Schweiz ist mehr als doppelt so hoch wie für eine gesundheitsfördernde Ernährung empfohlen wird. Dieses Übermass an konsumiertem Zucker hat gesundheitliche Folgen. Ein übermässiger Konsum von Zucker, insbesondere in Form von Süssgetränken, begünstigt Übergewicht und Adipositas sowie Karies.<sup>1</sup> Eine Reduktion des Zuckerkonsums zu Gunsten einer Steigerung an Nahrungsmitteln mit einer tiefen Energiedichte und reich an Vitaminen und Mineralien ist ein zentraler Faktor für eine gesundheitsfördernde Ernährung.

### 2.2. Statistiken, Studien, Strukturen, Voraussetzungen

#### Zuckerkonsum vs. Empfehlungen zum Zuckerkonsum

In der Schweiz verbrauchte im Jahr 2015 jede Person im Durchschnitt 39,5 kg Zucker, das entspricht 108g Zucker pro Tag. Zucker wird vor allem in Form von verarbeiteten Produkten wie Süssgetränken, Backwaren, Süssigkeiten, gezuckerten Milchprodukten (z.B. Fruchtojoghurt) und Frühstückscerealien konsumiert. Dazu kommt Zucker als Zusatz in Fertigprodukten, in welchen Zucker als Zutat nicht offensichtlich ist, beispielsweise in Pizza, Saucen, Essiggemüse. Zucker ist im derzeitigen Nahrungsmittelangebot allgegenwärtig.

Die WHO-Empfehlung<sup>1</sup> liegt bei max. 10 Energieprozenten in Form von freiem Zucker, was bei einem durchschnittlichen täglichen Energieverbrauch von 2000 kcal der Menge von 50g Zucker pro Tag entspricht. 2015 hat die WHO aufgrund von Hinweisen auf zusätzliche positive gesundheitliche Effekte empfohlen, den Konsum auf 5 Energieprozent oder 25g Zucker pro Tag für Erwachsene zu reduzieren. Mit dieser zusätzlichen Reduktion kann insbesondere die Karieshäufigkeit vermindert werden.

Der Begriff „freier Zucker“ umfasst alle Mono- und Disaccharide, welche als isolierte Zucker verzehrt oder Lebensmitteln zugesetzt werden (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose). Auch Süssungsmittel wie Sirup, Honig, Fruchtsaftkonzentrate und Vollrohrzucker sowie in Fruchtsaft natürlich vorkommender Zucker gehören dazu.

#### Auswirkungen des Zuckerkonsums auf die Gesundheit

---

<sup>1</sup> WHO. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children [[online](#), Zugang 02.05.2019]

Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Süssgetränken und Adipositas ist durch mehrere Studien und Meta-Analysen<sup>1</sup> belegt. Ebenso ist der Zusammenhang des Zuckerkonsums mit der Entstehung von Karies erwiesen.<sup>2</sup> Ein hoher Zuckerkonsum kann zudem zu einem indirekten Mangel an Makro- und Mikronährstoffen wie zum Beispiel Calcium führen, weil Süssigkeiten und Süssgetränke nährstoffreiche Grundnahrungsmittel aus dem Speiseplan verdrängen. Studien zeigen zudem, dass der Konsum von zuckerhaltigen Getränken über einen längeren Zeitraum das Sterberisiko, insbesondere bei Frauen,<sup>3</sup> und das Risiko, an Krebs zu erkranken,<sup>4</sup> erhöhen.

### 2.3. Bestehende Verordnungen und Strategien

#### Lebensmittelrecht / Lebensmittelinformationsverordnung (LIV)

Mit dem neuen Lebensmittelrecht wurde die Nährwertdeklaration für verarbeitete Nahrungsmittel verpflichtend. Die «grosse Deklaration», welche in der EU verpflichtend ist, beinhaltet auch den Zuckergehalt. Mit der «kleinen Deklaration», welche in der Schweiz auch verwendet werden darf, kann auf die Angabe des Zuckergehalts verzichtet werden.

Auch wenn der Zuckergehalt eines Produktes deklariert wird (angegeben unter den Kohlenhydraten «davon Zucker»), ist nicht ersichtlich, ob es sich dabei um zugesetzten oder in den Zutaten (wie Früchte oder Milch) natürlicherweise enthaltenen Zucker handelt. Konsumentenumfragen zeigen, dass die nur klein und auf der Rückseite aufgedruckte Zutatenliste und Nährwertdeklaration nur von einem kleinen Teil der Bevölkerung gelesen und verstanden wird.

Die Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) schreibt die Information über Zutaten und Nährwerte vor. Für den Grossteil der Konsumenten ist sie jedoch zu wenig verständlich. Zudem ist die Menge an zugesetztem Zucker nicht ersichtlich.

#### Aktionsplan Ernährungsstrategie<sup>5</sup>

##### Massnahme Rahmenbedingungen 1: Freiwillige Zuckerreduktion in verarbeiteten Produkten

Actionsanté, die Initiative des Bundesamts für Lebensmittel- und Veterinärwesen (BLV) und des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zielt durch freiwillige Aktionsversprechen der beteiligten Firmen auf eine Reduktion des Zuckerzusatzes in Joghurt und Frühstückscerealien ab. Mit dieser Massnahme konnte der Zuckerzusatz in Joghurts und Frühstückscerealien leicht gesenkt werden (4,5% in Joghurt, 8% in Müesli).<sup>6</sup> Für eine effektive Zuckerreduktion in der Ernährung der Schweizer Bevölkerung ist dies zu wenig: Die eingesparte Zuckermenge bewegt sich gemessen am Gesamtkonsum im Promillebereich.

##### Massnahme Rahmenbedingungen 3: Förderung eines verantwortungsvollen an Kinder gerichteten Marketings für zu fetthaltige, zu süsse und zu salzige Lebensmittel

Die Lebensmittelindustrie hat mit Swiss-Pledge Kriterien für ein verantwortungsvolles an Kinder gerichtetes Marketing erstellt, dem sich einige Firmen freiwillig angeschlossen haben. Eine Analyse des an Kinder gerichteten Marketings<sup>7</sup> zeigt jedoch, dass diese Selbstverpflichtung wenig Wirkung zeigt. Die Massnahme des

<sup>2</sup> Schweizer Bauernverband. (2017). Agristat: Kapitel 6 der Publikation SES: Ernährung [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

<sup>3</sup> Malik, S.V. et al. (2019). Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. *Circulation*, 139(18), 2113-2125.

<sup>4</sup> Chazelas, E. et al. (2019). Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *The British Medical Journal*, 366(12408).

<sup>5</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (n.d.). Aktionsplan Ernährungsstrategie. [[online](#), Zugang 10.10.2019]

<sup>6</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (2017). Bericht Zugesezter Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien [[online](#), 10.10.2019]

<sup>7</sup> Gasser, Selina (2017). Der Swiss Pledge in der Praxis. Bachelor-Thesis, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL Bern. vorgelegt bei Stefan Bürki. Zollikofen, 11.08.2017.

Aktionsplans will einen Schritt weitergehen und für die Selbstverpflichtung das europäische Nährwertkriterien-Modell der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anstreben.

### **Lösungsansätze des WHO-Regionalbüros Europa**

Die WHO-Studie „Positive und negative Anreize zur Zuckerreduktion in verarbeiteten Lebensmitteln: eine erläuternde Analyse der Versorgungskette<sup>8</sup> kommt zu dem Ergebnis, dass zur Verringerung des Zuckerkonsums ein das gesamte Lebensmittelsystem umfassender Ansatz notwendig wäre. Es werden verschiedene Politikinstrumente und Lösungsansätze beschrieben:

- Beschränkung der Vermarktung von Lebensmitteln an Kinder
- Verbraucherfreundliche Kennzeichnung
- Preisgestaltung
- Normen für Schulmahlzeiten
- Ehrgeizige Strategien zur Reformulierung von Lebensmittelprodukten.

„Es ist klar, dass aus gesundheitlicher Sicht entschlossene Maßnahmen notwendig sind, um den Zuckergehalt von verarbeiteten Lebensmitteln in der Europäischen Region zu senken“, erklärt Dr. João Breda, Leiter des Europäischen Büros der WHO für die Prävention und Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten und des Programms für Ernährung, Bewegung und Adipositas beim Regionalbüro für Europa.

## **2.4. Politische Aktivitäten und Vorstösse**

### **Zuckersteuer**

Der Kanton Neuenburg hat eine Initiative zur Einführung einer Zuckersteuer eingereicht, welche vom Ständerat abgelehnt wurde. In diesem Umfeld erfolgte eine breite öffentliche Berichterstattung zum Thema. In einer Bevölkerungsbefragung<sup>9</sup> (im Auftrag des Verbandes der Schweizerischen Mineralwasser- und Softdrinkproduzenten) lehnte eine Mehrheit eine Zuckersteuer ab. Die Akzeptanz in der Bevölkerung ist dazu momentan klein. In diversen Ländern wird bereits eine Steuer auf Zucker erhoben. Ein Bericht der WHO<sup>10</sup> sowie eine Literaturanalyse<sup>11</sup> zeigen, dass eine Zuckersteuer und die Verwendung der Steuereinnahmen für die Prävention eine signifikante Reduktion des Zuckerkonsums bewirken kann.

Die Besteuerung von Alkohol und Tabak ist mittlerweile breit akzeptiert und wirksamer Teil der Prävention. Das Potential einer Besteuerung von Zucker mit gleichzeitiger Verwendung dieser Steuereinnahmen für die Prävention bleibt zu diskutieren.

### **Lebensmittelkennzeichnung**

Die Allianz der Schweizer Konsumentenschutzorganisationen SKS, FRC und ACSI setzt sich für eine gut sichtbare, einfach verständliche und farbige Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Packung (FoP) ein. Diese soll die Pflichtangaben gemäss LIV ergänzen. Die Allianz wird bei diesem Vorstoss unterstützt von einer Vielzahl von Organisationen aus Public Health und dem medizinischen Bereich. Von staatlichen Organisationen und Industrien sind bereits verschiedene Systeme einer vereinfachten Nährwertdeklaration entwickelt worden (z.B. Nutri-Score in Frankreich, Traffic Light in GB). Alle veröffentlichten systematischen

---

<sup>8</sup> WHO Regionalbüro für Europa. (2017). Reduzierung des Zuckergehalts von Lebensmitteln durch Ansetzen an der Versorgungskette. [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

<sup>9</sup> Gfs Bern. (2017). Monitor Ernährung und Bewegung Schlussbericht. [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

<sup>10</sup> WHO. (2015). Politiques fiscales incitatives en matière d'alimentation et de prevention des maladies non transmissibles. Rapport d'une réunion technique, 5-6 mai 2015, Genève, Suisse. [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

<sup>11</sup> Wright et al. (2017). Policy lessons from health taxes: a systematic review of empirical studies. *BMC Public Health*, 15(583). [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

Übersichtsarbeiten kommen zum Schluss, dass evaluierende Ernährungsinformationssysteme auf der Vorderseite von Verpackungen die Wahl des Konsumenten positiv beeinflussen können. Zudem zeigen Befragungen von Schweizer Konsumenten<sup>12</sup>, dass eine vereinfachte Nährwertkennzeichnung gewünscht wird. Insbesondere die Information über den Zuckergehalt stösst auf sehr grosse Zustimmung.

Entscheidend für die Wirksamkeit ist ein einheitliches Label, das transparent informiert und Vergleiche zwischen verschiedenen Produkten ermöglicht.

### 3. Position Allianz ‚Gesunde Schweiz‘

#### 3.1. Allgemein

Der Zuckerkonsum in der Schweiz ist seit Jahren viel zu hoch. Die Reduktion des Zuckerkonsums ist ein Beitrag zur Reduktion von NCDs. Für Veränderungen der Konsumgewohnheiten der Bevölkerung braucht es entschlossene Massnahmen für eine Anpassung des Angebots und eine bessere Information und Aufklärung der Konsument/innen.

Es geht nicht darum, Zucker zu verbieten. Aber: Zucker ist ein Genussmittel, kein Grundnahrungsmittel. Mit entsprechenden Rahmenbedingungen kann der Zuckerkonsum einfach und ohne Verzicht reduziert werden.

#### 3.2. Empfehlungen, Forderungen, weiteres Vorgehen

- Keine an Kinder gerichtete Werbe- bzw. Marketingaktivitäten für Produkte mit einem hohen Anteil an zugesetztem Zucker.
- Keine gesundheitlichen Auslobungen für Produkte mit einem hohen Anteil an zugesetztem Zucker. Normen schaffen insbesondere für an Kinder gerichtete Produkte.
- Konsumentenfreundliche, transparente und vergleichbare Deklaration des Zuckergehalts auf der Vorderseite der Verpackung mit einheitlichem, wissenschaftlich eruiertem Label.
- Reduktion des Zuckergehalts in Fertigprodukten mit Vorgaben, die auf wissenschaftlichen Ernährungskriterien basieren. Zuckerreduktion soll nicht durch Zusatz von Süsstoffen ersetzt werden.
- Diskussion der Zuckersteuer. Auswirkungen in Staaten, welche bereits eine Zuckersteuer eingeführt haben, systematisch erfassen und analysieren.
- Diskussion einer Softdrinksteuer.
- Verbindliche Qualitätskriterien für die Gemeinschaftsverpflegung, insbesondere in Kindertagesstätten, Schulen und Betreuungseinrichtungen für Kinder.
- Förderung des Konsums von Leitungswasser.
- Information und Aufklärung der Bevölkerung insbesondere spezifische Beratungsangebote für schwangere Frauen, weil es wichtig ist, dass schwangere Frauen gezielt mit entsprechenden Informationen versorgt werden (Stichworte: Gestationsdiabetes, Adipositas)
- Diskussion über die Einführung von neutralen Verpackungen für zuckerhaltige Getränke und Süssigkeiten<sup>13</sup>
- Definition von Grenzwerten für Zuckergehalt in Nahrungsmitteln

---

<sup>12</sup> Hagmann, D., Siegrist, & M., Hartmann. C. (2018). Taxes, labels or nudges? Public acceptance of various interventions designed to reduce sugar intake. *Food policy*, 79. [[online](#), Zugang, 10.10.2019]

<sup>13</sup> Matthews-King, A. (2019, June 4). Plain packaging could be brought in for crisps and chocolate under anti-obesity drive. *Independent*. [[online](#), Zugang 25.07.2019]