



OSTEOPATHIE NÄHER ERKLÄRT

**IST EIN ZUCKER-  
DEKLARATION  
-SYSTEM  
SINNVOLL?**

**Frans Rompen**

MASTER OF SCIENCE IN OSTEOPATHIE  
DIPL. PÄDIATRISCH OSTEOPATH

# IST EIN DEKLARATION-SYSTEM FÜR ZUCKER SINNVOLL?

**A**lle Zuckerarten welche man verdauen kann, werden in Glukose und später in Energie (ATP)<sup>1</sup> umgewandelt. ATP ist der Brennstoff der Mitochondrien. Hier wird Energie umgesetzt für den Zellaktivität.

Auch Fett und Eiweiss wird schlussendlich in ATP umgesetzt und kann die Zelle als Energiequelle dienen. Glukose ist aber der schnellst abrufbare und somit wichtigste Energiequelle welche wir als Menschen benützen können. Wenn das Gehirn Energie benötigt, will es das „sofort“. Und weil das Gehirn sehr adäquat darauf hinsieht, wo sich einfache Zucker verstecken, wird man einen speziellen Anreiz verspüren diese Lebensmitteln zu konsumieren. Zucker hat ein gewisses Abhängigkeitspotential.

Osteopathie betrachtet die Gesundheit ganzheitlich. Dazu gehört auch die Ernährung: „man ist was man isst“. Somit sei einem Osteopathen legitimiert, sich die Frage „*ist ein einfaches Deklerationsystem für Zucker sinnvoll*“, anzunehmen.

In diesem Artikel werde ich versuchen auf diese Frage eine unterbaute Antwort zu geben.

Die Lesezeit beträgt ungefähr zehn Minuten.



---

<sup>1</sup> Adenosinriphosphat (ATP)  $C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$

Glukose ist eine Energie welche wir einfach verwenden können. Folgedessen ist Glukose prinzipiell gesund. Das Problem ist aber, dass wenn man zu viel Energie zu sich nimmt, der Organismus diesen Energieüberschuss nicht einfach wegwirft. Sie lagert es für „schlechtere Zeiten“ in den Fettzellen, in den Muskeln und sogar gleich in den Zellen ein. Und genau das führt wissenschaftlich belegt zu vielen gesundheitlichen Probleme. Bündig gesagt, ist es nur das „zu viel an Zucker“ was nicht gesund ist. Dabei macht es keinen Unterschied, ob dieser Zucker nun aus Kristallzucker (Sukrose), Brot (Amylose) oder Obst (Fruktose) daherkommt.

**„Zucker ist also nicht „nur“ schlecht oder ungesund.  
Bekommt man aber zu viel Zucker angeboten, ist das ungesund.“**

Zucker wird in den vorgefertigten Produkten die wir essen und trinken in grossen Massen hinzugefügt. Und genau darin liegt das Übel versteckt. Der Grund dafür ist einfach: Zucker wirkt in unserem Gehirn als eine Substanz die „Wohlgefühl“ auslöst. Die Region in unserem Gehirn wo das passiert ist genau die Gleiche, wo auch andere Drogen und Genussmittel wirksam sind. Und weil das Gehirn sein Wohlgefühl befriedigen will, bewirkt Zucker - wie alle andere Drogen und Genussmitteln - ein Abhängigkeit .

## **LEIDER IST ES UNS AUCH NICHT ALLEN BEWUSST, DASS BESTIMMTE PRODUKTE MASSIV MIT ZUCKER GESÜSST WERDEN**

Wussten Sie, dass bspw. Ketchup mehr Zucker enthält als normale Cola<sup>2</sup> ? Oder dass bestimmte Frühstücksflocken für Kinder bis zu 50 Prozent Zucker enthalten? Deswegen ist es meiner Meinung nach so essentiell wichtig, dass vorgefertigte Produkte eine einfache und klare Deklaration bekommen. Beim Einkaufen sollte ganz einfach und schnell zu erkennen sein, wie hoch der Zuckergehalt dieses Produktes tatsächlich ist um so zu wissen, welchen Energiewert es aufweist. Nur so kann der verantwortungsbewusste einkaufende Konsument sich orientieren. Es ist im Alltag definitiv nicht praktikabel bei jedem Produkt was man kaufen möchte zuerst die - oft in sehr kleinen Buchstaben verfasste - Nährwertdeklaration zu studieren. Und genau darum geht es: Die Überdosis an Zucker zu vermeiden. Nur so kann der Energiehaushalt auf ein gesundes Niveau reguliert werden. Und genau das ist essentiell um uns nicht durch ein Überfluss an Zucker ungesund zu ernähren.

---

<sup>2</sup> Zwar unterscheidet sich der Zuckergehalt von **Ketchup** je nach Sorte und Hersteller. Im Durchschnitt aber bringt es jeder Esslöffel **Ketchup** auf ein ganzes Stück Würfelzucker. Hochgerechnet auf den Liter **Ketchup** macht das fast 90 Stück Würfelzucker, was nicht ganz dem Dreifachen von einem Liter **Cola** entspricht.

## **DAS GEHIRN WEISS JA UNBEWUSST, WO UND WIE ES ZU „SCHNELLEN ENERGIE“ KOMMT.**

Verschiedene Fabrikanten haben die Zeichen der Zeit erkannt und sind selbstverantwortungsvoll und ohne gesetzlich verordneten Regulierungsmassnahmen zu einer verantwortungsvollen Zusammensetzung ihrer Produkte übergegangen. Der Müeslifabrikant „Familia“ aus Sachseln beispielsweise. Sie produziert „Simply“. Ein „nur mit Ahornsirup gesüßtes“ Müesli - was zudem in einer Verpackung daherkommt, *„die Umwelt schonende Verpackung, welche innovativ mit einem hohem Grasfasernanteil produziert worden ist“* -. Dadurch sollte dem Konsument den Anschein geweckt werden, dass dieses Müesli mit weniger Zucker versetzt worden ist. Weniger bedeutet aber nicht gleich wenig! Genauere Betrachtung zeigt, dass 100 Gramm Simply Müesli 61g Kohlenhydrate enthält wovon 11.5 g auf hinzugefügte Zucker zurückzuführen sind. Aber Kohlenhydrate sind Zuckerarten und 61% ist doch ein sehr hoher Anteil an „Energie“. Aber, es den zugefügte Zucker ist immerhin entscheidend weniger als den bis zu 55% Zucker welche manche andere Frühstückszerealien zugefügt wird.

Hersteller der Frühstücksflocken haben ihren Kreationen über die Jahre immer mehr Zucker beigegeben. Anders als in der Produktebeschreibung angegeben, sind beispielsweise „Smacks“ nicht *«knusprig gerösteter Weizen, verfeinert mit leckerem Honig und natürlich mit vielen Vitaminen»*, sondern Zucker, an dem Weizen kleben blieb – Smacks enthalten sogar mehr Zucker als Weizen. Dass man damit besser nicht hausieren geht, haben die Hersteller schon lange begriffen. Aus den Produktnamen haben sie den Zucker bereits in den 1990er Jahren getilgt: Aus *Sugar-Frosted Flakes* wurden *Frosted Flakes*, *Super Sugar Crisp* hiessen plötzlich *Super Golden Crisp*.

*Zucker wird nur hinzugefügt, weil das Müsli uns sonst nicht gut schmecken würde. Unser Geschmack hat sich durch die massive Zuckerzugabe dermassen auf Süßgeschmack eingestellt, dass Produkte ohne zusätzlichen Zuckerzugabe uns effektiv nicht mehr schmecken. Sie bringen unserem Gehirn keine „Wohlfühlsensation“ mehr. Ein ganz übler Effekt der Machenschaften der Nahrungsmittelindustrie. Mit dem Ziel, ihren Produkten bessere Absatzchancen zu verschaffen wurden Nahrungsmittel über die Jahre hinweg massiv übersüßt. Zucker hat so den Konsument in gewissen Massen abhängig von einem bestimmten Produkt gemacht. Das Gehirn weiss ja unbewusst, wo und wie es zu dieser „schnellen Energie“ kommt.*



## DEKLARATIONSSYSTEM FÜR LEBENSMITTEL ODER STEUER AUF ZUCKER?

Der Konsument sollte meiner Meinung nach einfach und schnell beurteilen können, wie hoch der Energiewert der Produkte ist. 2005 hat Grossbritannien beschlossen, auf freiwilliger Basis ein neues Deklarationssystem für Lebensmittel einzuführen, das sogenannte Ampelsystem für den Anteil Fett, Zucker und Salz: Rot steht für hohen, Gelb für mittleren, Grün für geringen Anteil. Dieses System wird auch in anderen Ländern, darunter in der Schweiz, diskutiert. In 2016 fordert der Grosse Rat des Kantons Genf die Bundesversammlung dazu auf, angesichts der schädlichen Auswirkungen von Zucker auf die Gesundheit der Verbraucherinnen und Verbraucher, die Zuckermenge, die bei der Lebensmittelherstellung zugesetzt werden darf, streng zu begrenzen. Die Begründung dazu lautet:

1. Übermässiger Zuckergenuss wirkt sich nachweislich **sehr negativ auf die Gesundheit** aus und belastet damit auch das öffentliche Gesundheitswesen.
2. Hohe Zuckermengen in Lebensmitteln machen **süchtig**.
3. Der übermässige Zuckergehalt in bestimmten Lebensmitteln ist die **Ursache zahlreicher Erkrankungen** (Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Zahnerkrankungen usw.).
4. Durch den hohen Zuckergehalt in Lebensmitteln - auch in Lebensmitteln, bei denen dies vordergründig **nicht zu vermuten** wäre (salzige Lebensmittel) - entstehen enorme Gesundheitskosten.
5. Zahlreiche europäische Länder haben die Zuckermengen in vielen Süssgetränken deutlich begrenzt, **ohne** dass diese gesundheitspolitische Massnahme zu einem nennenswerten **Konsumrückgang** bei diesen Produkten geführt hat.
6. Die Gesundheitskommission des Grossen Rates des Kantons Genf hat jüngst einstimmig die Motion 2505 ("Zuckerabhängigkeit - das Übel des Jahrhunderts") angenommen, welche u. a. fordert, den Zuckerzusatz in industriell hergestellten Süssgetränken und verarbeiteten Produkten zu **besteuern**.
7. Diese Steuer soll nicht dazu führen, dass Getränke und verarbeitete Lebensmittel zulasten der Verbraucherinnen und Verbraucher verteuert werden, sondern in erster Linie **die Lebensmittelindustrie dazu bringen, den Zuckergehalt in den Lebensmitteln zu senken**.

Die Forderung wurde abgelehnt.

Um das zu ändern, hat der Kanton Neuenburg 2019 eine Standesinitiative eingereicht. Es brauche Gesetzesänderungen, um die «Diabetes- und Fettleibigkeitsepidemie» wirksamer bekämpfen zu können, heisst es im Vorstoss. Die Hauptforderung: eine Zuckersteuer auf gesüsste Getränke und Nahrungsmittel. Die Einnahmen aus der Steuer sollen in die Prävention von Krankheiten fliessen, die mit Zucker- und Süsstoffkonsum in Zusammenhang gebracht werden, wie etwa Diabetes und Fettleibigkeit.

Ein Erdbeerjoghurt zum Frühstück, ein Glas Cola am Mittag und schon hat ein Erwachsener eigentlich genug Zucker für den ganzen Tag konsumiert. 50 Gramm Zucker empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation maximal pro Tag. In der Schweiz mögen wir es süsser: Mit zirka 110 Gramm essen wir im Schnitt mehr als das Doppelte.

## IT'S ALL ABOUT THE MONEY

In anderen Ländern gibt es eine Zuckersteuer bereits, zum Beispiel in Frankreich, Grossbritannien oder Mexiko. Der Ständerat hat die Neuenburger Standesinitiative abgelehnt. Der Nationalrat hat am 10. Juni 2019 nachgedoppelt. In der vorberatenden Kommission sprachen sich nur SP und Grüne für die Zuckersteuer aus. Meiner Meinung nach, haben die Bauern und der Zuckerindustrie ein mächtige politische Lobby

Meiner Meinung nach kann es nicht angehen, dass Mitglieder der nationalrätliche Gesundheitskommission Interessenbindung zu den Zuckerindustrie pflegen. Nicht ganz neutral könnte bspw. Lorenz Hess, der BDP-Nationalrat sein. Er ist Mitglied der Gesundheitskommission und obendrauf Präsident der IG Erfrischungsgetränke.

Wenn gesagt wird: «Es ist grundsätzlich immer besser, mit einem freiwilligen Ansatz zum Ziel zu kommen», schießt das in der Realität das Ziel vorbei. Wichtig seien messbare Erfolge bei der Reduktion von Zucker. Und diese konnten in der Getränkebranche erzielt werden: In dem zehn jähriges Zeitfenster von 2005 bis 2015 sei der Zuckergehalt um 13 Prozent reduziert worden.

Die Industrie wehrt sich gegen eine Zuckersteuer. Es seien in der Schweiz «genügend günstige, zuckerfreie oder zuckerreduzierte Lebensmittel erhältlich», ist eines der gewichtigsten Argumente der Gegner einer Zuckersteuer: Die Konsumenten könnten frei entscheiden, ob sie ein stark gezuckertes Produkt kaufen oder eine weniger süsse Alternative. Diesem muss aber deutlich und vehement widersprochen werden: Zucker hat nämlich ein **ausgesprochenes Suchtpotential**. Deshalb sei es mit der

Eigenverantwortung schwierig. Und wie handelt der Konsument wenn die Deklaration nicht einfach interpretierbar ist?

Bundesrat Alain Berset hat mit Schweizer Lebensmittelproduzenten und Detailhändlern Ziele zum Zuckergehalt in Joghurts und Frühstücks-Cerealien vereinbart. 14 Unternehmen haben die Fortsetzung der «Erklärung von Mailand»<sup>3</sup> unterzeichnet, wie das Innendepartement (EDI) 2019 mitteilte.

Bei den Frühstücksmüesli sank der Anteil an zugesetztem Zucker seit der ersten Erhebung nach der Unterzeichnung der «Erklärung von Mailand» 2015 um 13 Prozent. Er belief sich über alle Firmen hinweg auf 15 Gramm pro 100 Gramm. Die Cerealien jener Unternehmen, die von Beginn weg bei der Erklärung dabei waren, enthielten bei der jüngsten Erhebung rund 16 Prozent weniger Zucker.

Trotz dieser Fortschritte sei der Zuckergehalt immer noch beträchtlich, schreibt das EDI in 2019. Die Vertragspartner hätten deshalb nun neue Ziele festgelegt. Bis 2024 soll der Zuckergehalt in Joghurts nochmals um 10 Prozent sinken, jener in Cornflakes und Co. um 15 Prozent.

Mit 110 Gramm Zucker pro Tag konsumiert die Schweizer Bevölkerung aktuell rund doppelt so viel Zucker wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit 50 Gramm empfiehlt. Ausgerechnet sind es die am wenigsten gesunden Flocken, die am stärksten direkt an Kinder vermarktet werden.

Einen anderen Gedankenfehler ist, dass Fruchtsäfte wie Orangen- oder Apfelsaft gesund sind. Durch das Pressen der Früchte, wird die enthaltene Fruktose in einer schnell zu verdauenden Form zu Verfügung gestellt. Isst man eine ganze Frucht, so muss die Frucht zuerst zersetzt werden bevor das Fruchtzucker vom Körper aufgenommen werden kann. Ein 2 dl Glas Fruchtsaft enthält bis zu drei Orangen. Das Essen dieser drei Orangen, braucht nicht nur viel mehr Zeit als das Trinken eines Glases Orangensafts. Der Körper

---

<sup>3</sup> Mit der «Erklärung von Mailand» hatten sich 2015 mehrere Lebensmittelproduzenten und Detailhändler freiwillig verpflichtet, den Zuckerzusatz in Joghurts und Frühstücks-Cerealien zu reduzieren. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen hat seither drei Erhebungen durchgeführt, die letzte im Jahr 2018. Gemäss den Ergebnissen wurden die vereinbarten Ziele erreicht. Den Joghurts aller Unternehmen wurden im Durchschnitt 8.8 Gramm Zucker pro 100 Gramm zugesetzt. Das sind 3.5 Prozent weniger als 2016. Die Joghurts jener Unternehmen, die von Beginn an bei der «Erklärung von Mailand» dabei waren, enthielten 4.3 Prozent weniger Zucker.

Die «Erklärung von Mailand» unterzeichnet haben die Firmen Aldi Suisse, bio-familia, Bossy Céréales, Coop, Cremo, Danone, Emmi Schweiz, Kellogg Schweiz, Lidl Schweiz, Migros, Molkerei Lanz, Nestlé Suisse, Schweizerische Schälzmühle E. Zwicky und Wander.

braucht auch viel mehr Zeit diese Früchte zu zersetzen und den Zucker frei zu setzen. Früchte enthalten zudem viele Fasern. Dadurch bekommt man eher ein Sättigungsgefühl. Fruchtsäfte liefern also innert kurze Zeit sehr viel und vom Organismus schnell verwendbares Zucker.

FR. Stansstad, März 2021

Quellenverzeichnis und verwendete Textpassagen:

Bild1: <https://pixabay.com/de/users/myriams-fotos-1627417>

Reto U. Schneider, NZZ-Folio, 12.2009.

Maja Briner, Tagblatt 10.06 2019

SRF, Echo der Zeit, 2019