

Positionspapier Zucker

- Die Vorliebe für Süsses ist dem Menschen angeboren. Übermässiger Zuckerkonsum begünstigt aber die Entstehung von Krankheiten.
- Die Mitglieder der fial setzen sich aktiv für eine Reduktion des Zuckergehalts in verschiedenen Produktgruppen ein. Die Reduktion von Zucker in Lebensmitteln stellt technologische Herausforderungen dar und hat einen Einfluss auf die Haltbarkeit und Produktsicherheit. Trotzdem wurden gesetzte Reduktionsziele erreicht, und es werden viele neue Produkte ohne Zuckerzusatz eingeführt.
- Freiwillige Massnahmen müssen Vorrang vor regulatorischen Massnahmen haben. Reduktionsmassnahmen müssen in kleinen Schritten und evidenzbasiert umgesetzt werden, damit diese von den Konsument:innen sensorisch akzeptiert werden. Zudem sollte die Reduktion des Zuckerkonsums im Kontext einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise angegangen werden.

Ausgangslage

Die meisten von uns essen gerne süss. Kein Wunder, denn die Natur sieht vor, dass wir Menschen als Säuglinge in den ersten Monaten unseres Lebens ausschliesslich süsse Muttermilch zu uns nehmen. Die Vorliebe für Süsses wird uns somit in die Wiege gelegt. Ausserdem bietet auch der Blick in die Vergangenheit eine Erklärung dafür, woher die Vorliebe kommt: Süsses bedeutete schnell verfügbare Energie und war bei unbekanntem Lebensmitteln ein Zeichen dafür, dass diese nicht giftig sind.

Ein zu viel an Zucker begünstigt jedoch Übergewicht und führt zu nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.ⁱ Die Weltgesundheitsorganisation WHO und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfehlen deshalb, den Konsum von sogenannt «freiem Zucker»ⁱⁱ einzuschränken.

Während die EFSA zum Schluss kommt, dass es keine Obergrenze für eine sichere Aufnahmemenge von «freiem» Zucker gibtⁱⁱⁱ, liegt die Empfehlung der WHO bei maximal 10 Prozent der Energiezufuhr^{iv}. Bei einem durchschnittlichen Tagesbedarf von 2000 Kilokalorien sind dies maximal 50 Gramm freier Zucker. Der Konsum an freiem Zucker der Schweizer Bevölkerung beträgt je nach Quelle durchschnittlich 65 bis 100 Gramm^v. Das BLV empfiehlt der Bevölkerung, die Menge an Zucker und anderen Süssungsmitteln (z. B. Honig oder Süsstoffe) schrittweise zu reduzieren, um sich an einen weniger süssen Geschmack zu gewöhnen.

Bestrebungen der fial

Die fial ist sich der Problematik eines zu hohen Zuckerkonsums bewusst. Sie nimmt ihre Verantwortung wahr, indem sie die ihr angeschlossenen Verbände und Unternehmen bezüglich der Zuckerthematik sensibilisiert und wo möglich unterstützt. Bereits seit 2010 arbeiten Unternehmen der fial im Rahmen von actionsanté-Versprechen an der Reduktion von Zucker in verschiedenen Produktgruppen.

2015 haben sich fial-Unternehmen im Rahmen der [Erklärung von Mailand](#) dazu bekannt, den Zuckergehalt in verschiedenen Produktgruppen zu reduzieren. Seit 2016 wird der Gehalt an Zucker in Cerealien und Joghurts schrittweise reduziert. Anfangs 2023 wurden für die Produkt

gruppen Quark, Milchlischgetränke und Erfrischungsgetränke weitere Reduktionsversprechen abgegeben. Die Reduktion erfolgt schrittweise und wird vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) überprüft. Die bisherigen Zuckerreduktionsziele wurden von der Industrie erreicht. In den letzten Jahren wurden viele Produktneuheiten auf den Markt gebracht, die ganz ohne Zuckerzusatz auskommen. Zudem weisen neu lancierte Produkte oft einen Zuckergehalt auf, der deutlich unter dem Durchschnitt liegt. Dies zeigt eine Erhebung des BLVs von 2021.^{vi}

Herausforderungen bei der Zuckerreduktion

Zucker wird in Lebensmittel nicht nur wegen seiner süssenden Wirkung eingesetzt. Er hat auch technologische Funktionen und kann die Eigenschaft und Textur von Lebensmitteln massgeblich beeinflussen. Aus diesem Grund kann der Zuckergehalt in der Regel nicht ohne weitere Anpassungen der Zutaten und des Herstellungsprozesses reduziert werden, was entsprechende Herausforderungen mit sich bringt.

Ausserdem hat Zucker einen wichtigen Einfluss auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln, denn er begrenzt das Wachstum von Bakterien, Schimmel- und Hefepilzen. Deshalb kann Zucker auch aus Gründen der Produktsicherheit nicht bei allen Produkten beliebig reduziert werden.

Haltung der fial

- Die **Reduktion von Zucker** muss **in kleinen Schritten** erfolgen, damit diese von den Konsument:innen sensorisch akzeptiert wird.
- **Freiwillige Massnahmen**, welche die Unternehmen u.a. in Zusammenarbeit mit dem Bund umsetzen, müssen weiterhin **Vorrang vor regulatorischen Massnahmen** haben. Erst wenn freiwillige Massnahmen erwiesenermassen nicht zu einer signifikanten Reduktion des Zuckerkonsums führen, sind weitergehende Massnahmen in Betracht zu ziehen. Solche Massnahmen müssen evidenzbasiert und fair sein.
- Bei allen Massnahmen, die eine Zuckerreduktion auf Produktebene zum Ziel haben, ist zu beachten, dass die **Schweiz nicht isoliert betrachtet** werden darf. Wenn nur Schweizer Hersteller von Massnahmen betroffen sind, nicht aber auch ausländische Produkte, wird sich der Konsum auf diese verlagern. Dadurch werden die Schweizer Hersteller benachteiligt, während den Konsument:innen nicht gedient ist. Deshalb müssen Massnahmen den **Grundsatz der Gleichbehandlung** erfüllen und dürfen nicht zu einer Bevorzugung von Importprodukten gegenüber inländischen Produkten führen. Ausserdem soll der Einkaufstourismus nicht noch zusätzlich gefördert werden.
- Die Zuckerthematik darf **nicht unabhängig von der gesamten Ernährungsweise und dem Bewegungsverhalten** betrachtet werden. Personen mit einem hohen Zuckerkonsum ernähren sich meist auch sonst unausgewogen und pflegen einen ungesunden Lebensstil. Der Fokus der Massnahmen sollte deshalb auf der **Förderung einer gesunden Lebensweise** liegen. Dies stellt eine **gesamtgesellschaftliche Aufgabe** dar (siehe fial-Positionspapier Ernährung und Gesundheit).

Das vorliegende Positionspapier wurde vom Vorstand der fial im Mai 2024 verabschiedet.

fial

Die Föderation der schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien fial ist der repräsentative Zusammenschluss der Schweizer Nahrungsmittelindustrie in Vereinsform. Wir bezwecken die Wahrung der gemeinsamen wirtschaftlichen und wirtschaftspolitischen Interessen der angeschlossenen Branchen und deren Mitgliedfirmen. Wir setzen uns für eine sichere, nachhaltige, gesunde und genussvolle Ernährung ein. Unsere Vision finden Sie [hier](#).

Unsere Mitglieder decken von Grundnahrungsmitteln des täglichen Bedarfs bis hin zu hochspezialisierten Lebensmitteln zur klinischen Ernährung das gesamte Spektrum der in der Schweiz hergestellten Produkte ab.

Die Nahrungsmittelhersteller (ohne landwirtschaftliche Urproduktion, aber inklusive gewerbliche Kleinbetriebe) beschäftigen in der Schweiz insgesamt rund 100'000 Arbeitnehmende und erzielen einen Umsatz von über 30 Milliarden Franken, davon fast 4 Milliarden Franken im Ausland

ⁱ Zucker ist aber nicht gleich Zucker. Problematisch ist v.a. die Fructose (Fruchtzucker), die die Hälfte des sog. Haushaltzuckers ausmacht, und damit der Haushaltszucker oder weisse Zucker selber. Der Körper kann dabei nicht unterscheiden, woher die Fructose stammt.

ⁱⁱ Mit freien Zuckern meint die WHO Monosaccharide und Disaccharide, die den Lebensmitteln und Getränken zugesetzt werden, sowie Zucker, die von Natur aus in Honig oder Fruchtsäften enthalten sind.

ⁱⁱⁱ EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens), Turck D et al. Scientific Opinion on the tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA Journal 2022;20(2):7074

^{iv} Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015 [[online](#), Zugang 04.04.2024].

^v Chatelan A, Gaillard P, Kruseman M, Keller A. Total, Added, and Free Sugar Consumption and Adherence to Guidelines in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. Nutrients. 2019; 11(5):1117. <https://doi.org/10.3390/nu11051117>; Schweizer Bauernverband, Agristat: Statistische Erhebungen und Schätzungen über Landwirtschaft und Ernährung. Kapitel 7, Nahrungsmittelbilanz

^{vi} Infanger, E. (2023). Zugesetzter Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien auf dem Schweizer Markt: Standortbestimmung 2021 mit Vergleich zu den Ergebnissen der Jahre 2016, 2017 und 2018. Externas GmbH. Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Publiziert im Februar 2023.