

# DER SPIEGEL

Nr. 15 / 7.4. 2018  
Deutschland € 5,10



Polen € 5,80  
Dänemark div 53,-  
Frankreich € 6,50  
Ungarn und € 7,-  
Italien € 6,50  
Niederlande € 5,80  
Österreich € 5,80  
Belgien € 5,80  
Tschechien € 6,50  
Föderale Republik Österreich € 5,80  
Slowakei € 6,50  
Spanien € 6,50  
Südkorea € 6,50  
Japan € 6,50  
Printed in Germany

# Süßes Gift

Wie die Zucker-  
uns belügt und

Lobby  
verführt



**I**ch mag keine Cola. Ich darf sie aber auch nicht. Da sind 35 Stücke Zucker drin«, sagt Emma, 7, aus der 2a. Ihr Klassenkamerad David nickt: »Wenn ich richtig durstig bin, habe ich nur Lust auf Wasser.«

Von ungesüßtem Tee abgesehen, bekommen die Kinder der Adalbert-Stifter-Schule in der hessischen Stadt Heusenstamm nur Wasser zu trinken. Cola und Zitronenlimo, auch Kekse oder Schokoriegel sind vormittags tabu, weil die Lehrer und die Eltern der Grundschüler vor einiger Zeit gemeinsam den »zuckerfreien Vormittag« eingeführt haben.

Es war eine Art Notwehr, erzählt Christiane Knickel, die Leiterin. Denn das Schulgebäude liegt nahe einer Geschäftsstraße mit Supermärkten und Bäckereien. »Wenn ich das laufen lassen würde, dann würden die Kinder morgens fünf Euro in die Hand gedrückt bekommen und sich Teilchen, Stückchen und alles, was süß ist, holen«, sagt Knickel. Die schlanke Lehrerin ist auf einem Bauernhof aufgewachsen und hat sich zum Ziel gesetzt, den Kindern den Wert einer ausgewogenen Ernährung zu vermitteln.

An diesem sonnigen Tag unternimmt die 2a einen Ausflug in den Schulgarten, der nur ein paar Gehminuten entfernt in einer Kleingartenkolonie liegt. Emma, David und die anderen Schüler bauen hier Äpfel, Bohnen, Kartoffeln, Stachelbeeren, Quitten und Zucchini an. Mit dem Bollerwagen haben sie einen Kasten Wasser mitgebracht; jetzt pflücken sie Minze, um sich ihr ganz eigenes, gesundes Erfrischungsgetränk zu mixen.

Jedes Jahr auf dem ersten Elternabend hören die neuen Familien den Vortrag einer Ernährungsexpertin. Sie erhalten das Faltblatt »Mein Pausenfrühstück« und können darin nachlesen, wie eine Mahlzeit an der Adalbert-Stifter-Schule aussehen sollte: mit Vollkornbrot, Käse, Möhren, Nüssen, Äpfeln. In den Klassen stehen überall Kästen mit Mineralwasser bereit, das der Förderverein bezuschusst.

Die Mädchen und Jungen achteten untereinander darauf, dass die Vereinbarung eingehalten werde, sagt Leiterin Knickel. »Es begeistert mich, an was wir die Kinder heranführen können.« Die Eltern sind von dem Konzept angetan, die Plätze an der Schule äußerst begehrt.

Die Idee mit dem zuckerfreien Vormittag findet allerdings nicht jeder gut. »Das ist eine plakative Aktion«, sagt Günter Tissen. Der Mann ist Agraringenieur und trägt jetzt einen grauen Anzug – er arbeitet als Lobbyist für die »Wirtschaftliche Vereinigung Zucker« mit Sitz in Bonn. Das ist ein eingetragener Verein, dem rund

30 000 Rübenanbauer und die Betreiber von Zuckerfabriken angehören. Die Vereinsmitglieder bezahlen Tissen ein Gehalt, damit er sich darum kümmert, dass die Deutschen möglichst viel Zucker zu sich nehmen.

Aus diesem Grund ist Tissen nicht nur gegen zuckerfreie Vormittage an Schulen, sondern er wehrt sich auch dagegen, dass Lebensmittelhersteller den Gehalt von Zucker in ihren Produkten reduzieren. Das würde bedeuten, sagt er, den Menschen »ein neues Geschmacksempfinden« anzuverziehen und ihnen die »angeborene Süßpräferenz abzugewöhnen«. Und dieser Versuch sei gar nicht nötig, sagt Tissen: »Zucker macht weder krank noch dick.«

Es wäre ein Segen, wenn die Menschen seiner Aussage vertrauen könnten. Die Nahrungsmittelindustrie setzt drei von vier Produkten Zucker hinzu und verzuckert auf diese Weise die moderne Ernährung.

## Manches Kind verdrückt jedes Jahr einen Berg an Zucker, der mehr wiegt als es selbst.

Jeder Durchschnittsbürger in Deutschland nimmt jeden Tag etwa 70 Gramm zugesetzten Zucker zu sich. Die Leute decken damit etwa 14 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs. Manches Kind verdrückt jedes Jahr einen Berg an Zucker, der mehr wiegt als es selbst.

Doch was, wenn dieser Konsum gar nicht so harmlos wäre, wie Günter Tissen und andere Vertreter der Nahrungsmittelindustrie behaupten? Wenn die Zuckerlobby wissenschaftliche Erkenntnisse einfach bestritte, um das süße Geschäft nicht zu gefährden? Was müsste geschehen, wenn jene Ärzte und Politiker recht hätten, die Zucker als gefährliche Substanz brandmarken? Müsste es dann nicht Pflicht der Politik sein, den Zuckerkonsum drastisch einzuschränken, um die Leute vor Stoffwechselleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleber und krankhaftem Übergewicht zu schützen?

In Großbritannien hat die Regierung gerade eine Antwort auf diese Frage gegeben. Seit Freitag müssen Unternehmen eine Steuer für stark gezuckerte Getränke abführen – viele Hersteller haben in Reaktion darauf bereits den Gehalt des Süßzeugs in Softdrinks deutlich verringert. Die Verbraucherorganisation Foodwatch würde sich das auch für Deutschland wünschen und hat soeben das Unternehmen Coca-Cola dafür attackiert, dass es mit

Kampagnen im Internet Kinder und Jugendliche zum Konsum gezuckerter Getränke verleiten wolle. Foodwatch sagt: »Coca-Cola trägt damit eine entscheidende Mitverantwortung für die Epidemie ernährungsbedingter Erkrankungen wie Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes.«

Kein organischer Einzelstoff wird auf der Erde in größeren Mengen hergestellt als Zucker. Rund 178 Millionen Tonnen davon wurden weltweit im Erntejahr 2016/17 produziert. Auch Deutschland gehört zu den Ländern, in denen Zucker produziert wird. Zum Beispiel auf einem Acker am Rande von Holtensen, einem Dorf, das heute zu Göttingen gehört.

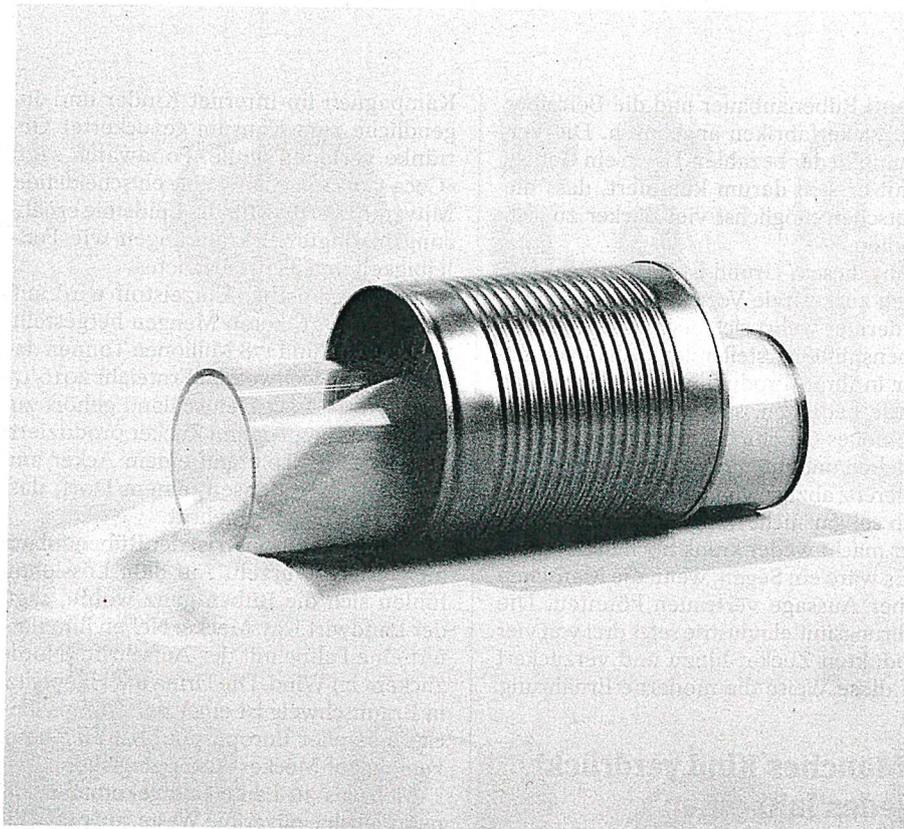
»Seit Generationen ist der Rübenanbau hier fest verwurzelt. Auf dem Lösslehm fühlen sich die Rüben ganz wohl«, sagt der Landwirt Kay Mecke. Neben ihm flattert eine Fahne mit der Aufschrift »Nordzucker« im Wind. Die Firma mit Hauptsitz in Braunschweig ist einer der größten Zuckerhersteller Europas und hat zu einem Feldtag auf Meckes Acker eingeladen.

Mehr als 30 Leute sind gekommen. Einer trägt eine olivgrüne Weste, auf der »Rübenteam ... gemeinsam erfolgreich« steht. Anbauer, Vertreter von Zuchtfirmen oder Düngerherstellern sowie Forscher inspizieren den Schlag, wo die Sorten »Annelaura«, »Armesa«, »Danicia«, »Hannibal« oder »Vasco« um die Wette wachsen – eine Rübe soll süßer als die andere sein. Die Leute fachsimpeln über die Frühsaat, warnen vor der Grünen Pfirsichblattlaus, beklagen Verschlammungen und sprechen über den nächsten Zuckerrübenlieferungsvertrag. Bereits im Frühjahr müssen die Landwirte entscheiden, an welche Zuckerhersteller sie im Herbst ihre Rüben liefern werden.

Dann startet die sogenannte Kampagne in den Zuckerfabriken. Die angelieferten Rüben werden zerkleinert. Danach wird mit Wärme und Wasser aus den Rübenschnitzeln der Rohsaft extrahiert. Mittels Kalk werden Proteine, störende Kohlenhydrate und andere Stoffe entfernt. Der entstandene Dünnsaft wird nun zum Dickensaft eingedampft und in einem verwickelten Verfahren kristallisiert: So entsteht die Raffinade, der schneeweiße Zucker.

Der Begriff »Zucker« bezeichnet jene Stoffgruppe, zu der auch Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fructose) oder Milchzucker (Laktose) gehören. In der Umgangssprache ist mit Zucker oft der Haushaltszucker gemeint: die Saccharose. Diese wird nicht nur aus Rüben hergestellt, sondern auch aus Zuckerrohr oder Zuckerpalmen.

Saccharose macht einen Großteil der gesamten Zuckeraufnahme aus – und das, obwohl diese organisch-chemische Verbin-



### Dosenfutter

Weit mehr als die Hälfte der in Deutschland gelöffelten Suppen kommen aus der Fabrik – Zuckeranteil: bis zu fünf Prozent

dition in diesen Mengen gar nicht zur traditionellen Nahrung des Menschen gehört. Der nascht zwar gern Honig, aber darin macht Saccharose nur einen Anteil von ungefähr 2,4 Prozent aus. Der menschliche Körper kommt völlig ohne Saccharose aus. Der Stoffwechsel kann Stärke aus Getreide oder Kartoffeln ganz einfach verwandeln: in Traubenzucker, den das Gehirn als Energiequelle braucht. Bei Bedarf können auch Proteine zu Traubenzucker umgebaut werden.

Wie konnte Saccharose dennoch zu einem so großen Bestandteil der westlichen Ernährung werden? Es ist ein billiger Zusatzstoff, mit dem Produkte gestreckt und haltbar gemacht werden können. Darüber hinaus kann Zucker, erst recht, wenn er mit Fett gemischt wird, triebhaftes Fressen auslösen. Die Leute stopfen immer mehr in sich hinein, obwohl sie eigentlich satt sind – »hedonische Hyperphagie« heißt das Phänomen.

Und so führt die Lebensmittelindustrie vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln künstlich Zucker zu. Das Fertigmüsli zum Frühstück enthält mitunter zu einem Viertel Zucker. Und die getrockneten roten Cranberrys, die im Supermarkt oft neben dem Obst liegen, bestehen zu etwa 70 Prozent aus Zucker.

Scheinbar gesunde Milchprodukte aus dem Kühlregal sind häufig übersüßt. Studentinnen der Universität Hohenheim haben Daten von 600 unterschiedlichen Sorten von Joghurt und Quark gesammelt. In einem 150-Gramm-Becher steckten im Durchschnitt 21 Gramm Zucker.

Weiß der Konsument das? Für eine im Januar veröffentlichte Studie ließen Psychologen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin Eltern schätzen, wie viel Zucker sich in einem 250-Gramm-Fruchtjoghurt verbirgt. Darüber hinaus vermaßen die Forscher das Körpergewicht und die Größe von deren Kindern.

Das Ergebnis: 92 Prozent der Eltern schätzten den Zuckergehalt zu niedrig. Im Durchschnitt gingen sie von vier Zuckerkwürfeln in einem Joghurtbecher aus – tatsächlich war die Menge von elf Stück darin versteckt. Mehr noch: Kinder jener Eltern, die besonders weit danebentipten, waren besonders oft dick.

Dass Eltern sich so häufig irrten, wenn es um die Zuckermengen geht, sei »ein potenzieller Risikofaktor für Übergewicht bei Kindern«, sagt die beteiligte Forscherin Mattea Dallacker. Besonders vertan hätten sich die Eltern bei den Nahrungsmitteln und Getränken, die allgemein für gesund

gehalten werden, wie Joghurt oder Orangensaft.

Das könnte bedeuten: Die meisten Verbraucher laufen ahnungslos in die süße Falle. Den größten Teil der täglichen Zuckerration nehmen Menschen unbewusst über verarbeitete Nahrungsmittelprodukte auf.

Der Zuckerkonsum konnte auch deshalb ein solches Ausmaß erreichen, weil die Zuckerlobby es verstanden hat, dem Fett die Hauptschuld an krankhaftem Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuzuschreiben. Insbesondere gesättigte Fettsäuren führten dieser Lesart zufolge zu Arteriosklerose, verengten also die Blutgefäße und verursachten Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Nur: Das stimmt so nicht. Wie die Zuckerlobby dieses Märchen in die Welt gesetzt hat, das haben Gesundheitsforscher aus den USA enthüllt. In der Harvard Medical Library und in einem weiteren Archiv gruben sie scheinbar vergessene, brisante Dokumente der Zuckerlobby aus. Sie lesen sich wie ein Wirtschaftskrimi.

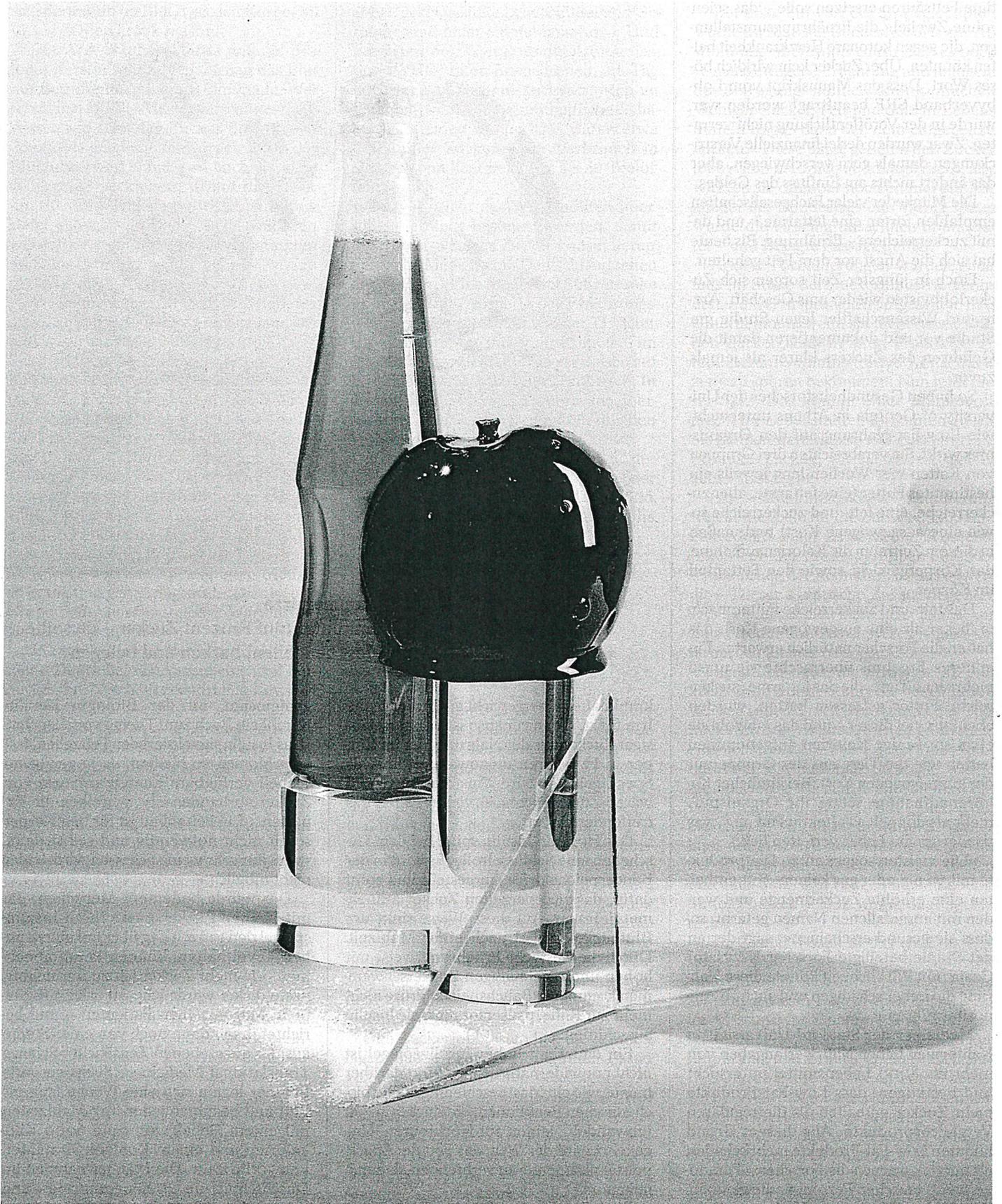
Schon 1954 verkündete demnach ein Manager des mächtigen Lobbyverbands »Sugar Research Foundation« (SRF) in einer Rede vor Zuckerrübenexperten einen diabolischen Plan: Wenn es gelänge, den Verbraucher zu einer fettarmen Ernährungsweise zu bewegen, würde das den Zuckerkonsum um ein Drittel erhöhen. Denn in Low-Fat-Produkten wird Fett durch Zucker ersetzt. Darüber hinaus startete die Industrie eine Werbekampagne, um »Leuten, die nie einen Kurs in Biochemie hatten«, zu vermitteln, dass »es Zucker ist, der jeden Mensch am Leben erhält«.

In den Folgejahren nahmen die Bewohner der westlichen Welt mehr und mehr Zucker zu sich.

Doch dann, im Sommer 1965, lösten diverse Aufsätze im renommierten Fachblatt »Annals of Internal Medicine« unter den SRF-Lobbyisten große Unruhe aus. Denn die Studien offenbarten, dass ein überhöhter Zuckerkonsum das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen könnte. Die angeblich harmlose Saccharose, hieß es in einem Editorial, sei »atherogen«, lasse also die Blutgefäße verkalken. Die biochemische Erklärung: Haushaltszucker werde vom Körper in Fett verwandelt, das wiederum verenge die Arterien.

Wenige Wochen nach diesen Veröffentlichungen starteten die SRF-Bosse das sogenannte Projekt 226: Mitarbeiter der Harvard School of Public Health bekamen 6500 Dollar (nach heutigem Wert etwa 50 000 Dollar) und verfassten im Gegenzug einen Artikel über Fett, Zucker und Gefäßverkalkung. Nachdem SRF-Lobbyisten das Manuskript gegengelesen hatten, wurde es veröffentlicht.

Darin stand, dass man weniger Cholesterin essen und gesättigte durch ungesätt-



**Saft als Leberlast**

Lieber frisches Obst essen – Fruchtsäfte bestehen zu rund zehnteil Prozent aus Zucker

tigte Fettsäuren ersetzen solle – das seien »ohne Zweifel« die Ernährungsumstellungen, die gegen koronare Herzkrankheit helfen könnten. Über Zucker kein wirklich böses Wort. Dass das Manuskript vom Lobbyverband SRF beauftragt worden war, wurde in der Veröffentlichung nicht verraten. Zwar wurden derlei finanzielle Verstrickungen damals gern verschwiegen, aber das ändert nichts am Einfluss des Geldes.

Die Mitglieder vieler Fachgesellschaften empfahlen fortan eine fettarme – und damit zuckerreichere – Ernährung. Bis heute hat sich die Angst vor dem Fett gehalten.

Doch in jüngster Zeit sorgen sich Zuckerlobbyisten wieder ums Geschäft. Ärzte und Wissenschaftler legen Studie um Studie vor und dokumentieren damit die Gefahren des Zuckers klarer als jemals zuvor.

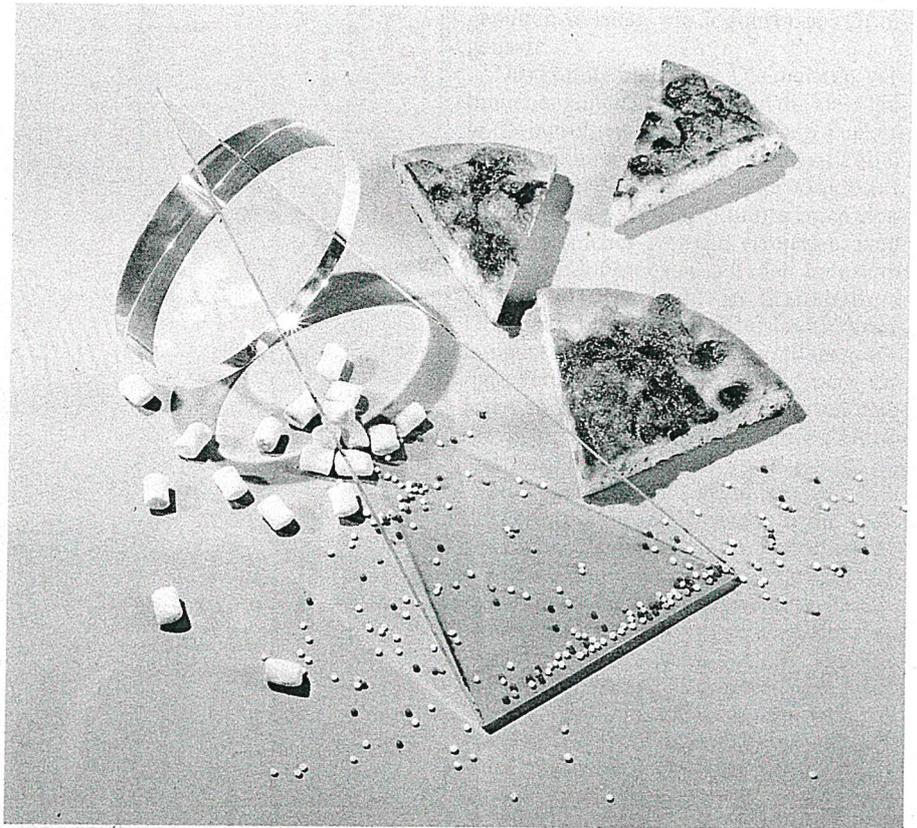
So haben Gesundheitsforscher der University of Georgia in Athens untersucht, wie Low-Fat-Nahrung auf den Organismus wirkt. Sie verabreichten drei Gruppen von Ratten vier Wochen lang jeweils ein bestimmtes Futter (eine fettarme, aber zuckerreiche, eine fett- und zuckerreiche sowie eine ausgewogene Kost) und maßen in diesem Zeitraum die Kalorienaufnahme, das Körpergewicht sowie den Fettanteil im Körper.

Das fett- und zuckerreiche Futter machte dicker als eine ausgewogene Kost, das hatten die Forscher natürlich erwartet. Ein anderes Ergebnis überraschte sie umso mehr: Jene Tiere, die das fettarme, zuckerreiche Futter gefressen hatten, wurden ebenfalls viel dicker – und das, obwohl sie etwa so wenige Kalorien aufgenommen hatten wie die Tiere aus der Gruppe mit der ausgewogenen Kost. Bei ähnlicher Kalorienaufnahme setzte ihr Organismus mehr als doppelt so effektiv Fett an – was wiederum die Leber verfetten ließ.

»Die meisten sogenannten Diätprodukte mit wenig oder gar keinem Fett enthalten eine erhöhte Zuckermenge und werden mit ausgefallenen Namen getarnt, sodass sie gesund erscheinen«, sagt der an der Studie beteiligte Forscher Krzysztof Czaja. »In Wirklichkeit könnte diese Nahrung die Leber schädigen und auch zu Adipositas führen.«

Mediziner der Stanford-Universität in Kalifornien haben Nährwertangaben von mehr als 8000 Lebensmittel untersucht und bestätigen, dass Low-Fat-Produkte mehr Zucker enthalten als die regulären Vergleichsprodukte. Aus diesem Grund könnten Low-Fat-Produkte mehr schaden als nutzen, warnen die Forscher: »Paradoxerweise tauschen Personen, die glauben, sie wählten gesündere Varianten ihrer Lieblingsnahrungsmittel aus, Fett gegen weniger gesunden Zucker ein.«

Die Ergebnisse legen nahe, dass der umgangssprachliche Begriff »Fettsucht« für



### Pummelpizza

Tiefkühlprodukte enthalten mitunter fünf Prozent Zucker – da sollte man den Teig besser selbst herstellen, backen und belegen

krankhaftes Übergewicht gefährlich in die Irre führt. Denn genauso ist es überschüssiger Zucker aus der Nahrung, der im Körper in Fettsäuren umgewandelt und als Speck gelagert wird. Aus diesem Grund wäre »Zuckersucht« in vielen Fällen das treffendere Wort.

Das Hormon Insulin spielt bei dem Geschehen eine Schlüsselrolle. Es wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und sorgt dafür, dass Körperzellen Zucker aufnehmen können. Auf diese Weise sinkt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit. Durch die westliche Ernährungsweise mit hohen und regelmäßigen Zuckerschwemmen kommt die Bauchspeicheldrüse nicht mehr zur Ruhe, pausenlos muss sie Insulin ausschütten.

Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel ist nicht nur widernatürlich, er wirkt darüber hinaus wie ein Mastbeschleuniger. Die biochemischen Reaktionen, die Zucker in Fett umwandeln, laufen auf Hochtouren. Umgekehrt wird der Weg, das Fett der Speckpolster als Energie zu verbrennen, dadurch gehemmt.

Ein hoher Insulinspiegel im Blut sei deshalb eine »Abnehmabremse«, sagt Stephan Martin, Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums in Düsseldorf, der

gemeinsam mit der Biologin Kerstin Kempf ein Buch zum Thema vorgelegt hat. »Das Insulin signalisiert den Fettzellen, fest verschlossen zu bleiben, da ja genügend schnell verfügbare Energie in Form von Zucker vorhanden ist«, schreiben die Experten. »Ein Fettabbau ist für den Körper somit nicht notwendig und selbst dann, wenn nur sehr wenig gegessen wird, leider nicht möglich.«

Das würde bedeuten: Menschen, die mit kleinen Zuckersnacks ihren Insulinspiegel den ganzen Tag über auf einem hohen Level halten, können kaum abnehmen. »Je mehr Zucker ich zu mir nehme, desto dicker werde ich«, so erklärt es Stephan Martin seinen Patienten – und berichtet ihnen dann noch von einer Studie aus der angesehenen Zeitschrift »Science Translational Medicine«. Sechs gesunde Männer legten sich eine Woche lang ins Bett und bekamen jeden Tag Mahlzeiten mit einem Gehalt von rund 6000 Kilokalorien und einem Kohlenhydratanteil von 50 Prozent. Die Männer nahmen im Durchschnitt um 3,5 Kilogramm zu – und zeigten Anzeichen einer Insulinresistenz.

Eine solche entsteht, weil die Körperzellen irgendwann gegenüber dem Insulinsignal abtumpfen und keinen Zucker mehr hereinlassen. Dieser konzentriert

sich daraufhin im Blut, was den Körper an vielen Stellen krank macht.

Der Arzt Stephan Martin und die Biologin Kerstin Kempf vergleichen das Blut der Betroffenen mit einer Limonade. Wer schon mal ein Glas davon verschüttet habe, wisse, wie sehr der Zucker darin klebt. Ähnliches geschehe im Körper, wenn der Blutzuckerwert ständig zu hoch ist. »Die Blutgefäße verkleben, womit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko stark ansteigt.« Auch wichtige Eiweißstrukturen würden »verzuckert«, klebten zusammen und »funktionieren nicht mehr so, wie sie sollen«.

An dieser Zuckerkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, leiden in Deutschland bereits mehr als sechs Millionen Menschen. Sie verringert die Lebenserwartung eines Betroffenen um rund fünf Jahre. Offenbar leidet fast jeder vierte Patient, der in einer Klinik behandelt wird, an Diabetes mellitus Typ 2, wie eine Studie des Universitätsklinikums Tübingen ergeben hat.

Von den Menschen, die auf eine Dialyse, also eine maschinelle Blutreinigung, angewiesen sind, wurden viele so krank, weil sie zu viel Zucker gegessen haben. Die Nieren werden durch den Zuckerüberschuss im Körper von einer bestimmten Menge an krank und gehen zugrunde. Dies ist ein Grund dafür, dass es so lange Wartelisten für neue Nieren gibt.

Und schließlich verlieren pro Jahr Tausende Deutsche das Augenlicht, weil der Zucker ihre Netzhaut zerstört hat. Er wirkt wie ein Gift auf die Nerven sowie auf die Gefäße, sodass auch Gliedmaßen nicht mehr ausreichend durchblutet werden, die Empfindung verlieren und sogar absterben können. In der Folge müssen Ärzte zur Säge greifen und Zehen, Füße, Unter- oder Oberschenkel amputieren – bei ungefähr 40 000 Deutschen im Jahr.

Der Volksmund spricht zwar von »Alterszucker«, aber in Wahrheit kann zu viel Zucker dem Menschen schon im Kindesalter zusetzen. Im Auftrag der American Heart Association haben Forscher die wichtigsten Studien ausgewertet, die untersuchen, wie der süße Stoff auf Herz und Kreislauf von Kindern wirkt. Ihr dramatisches Fazit: »Aktuelle Beweise deuten darauf, dass zugesetzter Zucker mit vermehrter Energieaufnahme zusammenhängt sowie mit vermehrter Adipositas, vermehrter Fettleibigkeit am Bauch und vermehrter Fettstoffwechselstörung, die alle erwiesenermaßen einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Mehr noch, die Aufnahme zugesetzten Zuckers in der frühen Kindheit erscheint besonders schädlich und sollte vermieden werden.«

An solchen Erkenntnissen sehen viele Wissenschaftler nicht mehr vorbei. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt in ihren im August überarbeiteten Regeln:

»Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert.« Und Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) raten Erwachsenen, am Tag höchstens 25 Gramm Zucker zu sich zu nehmen, wenn sie gesundheitliche Schäden vermeiden wollen. Das wären etwa 6 Teelöffel Zucker – der Verbrauch in Deutschland liegt bei mehr als 20 Teelöffeln täglich.

Nach Ansicht der WHO sollten über-süßte Getränke besteuert werden, damit die Bürger weniger Zucker konsumieren. Führende Mediziner in Deutschland sehen das ähnlich. »Eine Steuer auf Süßgetränke ist an der Zeit«, forderte der Ernährungsmediziner Hans Hauner von der TU München zusammen mit vier Kollegen im »Deutschen Ärzteblatt«. Sie verweisen auf Vorbilder wie Mexiko oder Frankreich: In diesen Staaten haben Steuern auf über-zuckerte Getränke bereits zu deutlichen Verbesserungen geführt.

In Mexiko, wo mehr als zwei Drittel der Erwachsenen und mehr als ein Drittel der Kinder übergewichtig oder fettleibig sind, wurde Anfang 2014 eine Steuer in Höhe

### **Zucker macht nicht krank? »Es ist bedauerlich, dass Leute einfach Unwahr- heiten von sich geben.«**

von einem Peso pro Liter gezuckertem Getränk eingeführt. Daraufhin sank der Verkauf von Limonade zunächst um 6,2 Prozent (2014) und dann um 8,7 Prozent (2015). Das bedeutet: Die Leute entwöhnten sich von gezuckerten Flüssigkeiten – und tranken wieder mehr Wasser.

Julia Klöckner, die neue Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft, ist zwar gegen eine Zuckersteuer. Der alte Bundestag jedoch hat die Bundesregierung bereits im Juni 2015 beauftragt, eine nationale Strategie zu erarbeiten, um in Fertigprodukten den überhöhten Gehalt an Fett, Salz und Zucker zu verringern. Federführend war Klöckners Vorgänger, Christian Schmidt (CSU).

Den Zuckerlobbyisten ließ die Bundestagsinitiative keine Ruhe. Günter Tissen von der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker, der Chef des Bundesverbands der deutschen Süßwarenindustrie, die Vorsitzenden der Nordzucker sowie der Südzucker AG, der Geschäftsführer des Unternehmens Pfeifer & Langen oder der Vorsitzende des Arbeitskreises der Internationalen Süßwarenmesse – sie alle trafen Christian Schmidt oder dessen Staatssekretäre und Beamten zu persönlichen Gesprächen. Allein von Juni 2015 bis Mai 2017 gab es mindestens 17 solcher Treffen.

Der erste Entwurf des Strategiepapiers wurde im Mai den Bundesressorts zur Abstimmung übersandt. Darin hieß es noch: »Unausgewogene Ernährung und mangelnde Bewegung können krank machen. Weniger Zucker, Fett und Salz in Lebensmitteln tragen dazu bei, dem entgegenzuwirken.« Diese Sätze gefielen den Zuckerlobbyisten natürlich überhaupt nicht, also wirkten sie offenbar noch einmal auf Mitglieder des Bundestags ein. Wenig später wurde die Fassung tatsächlich überarbeitet – und besagte Passage getilgt.

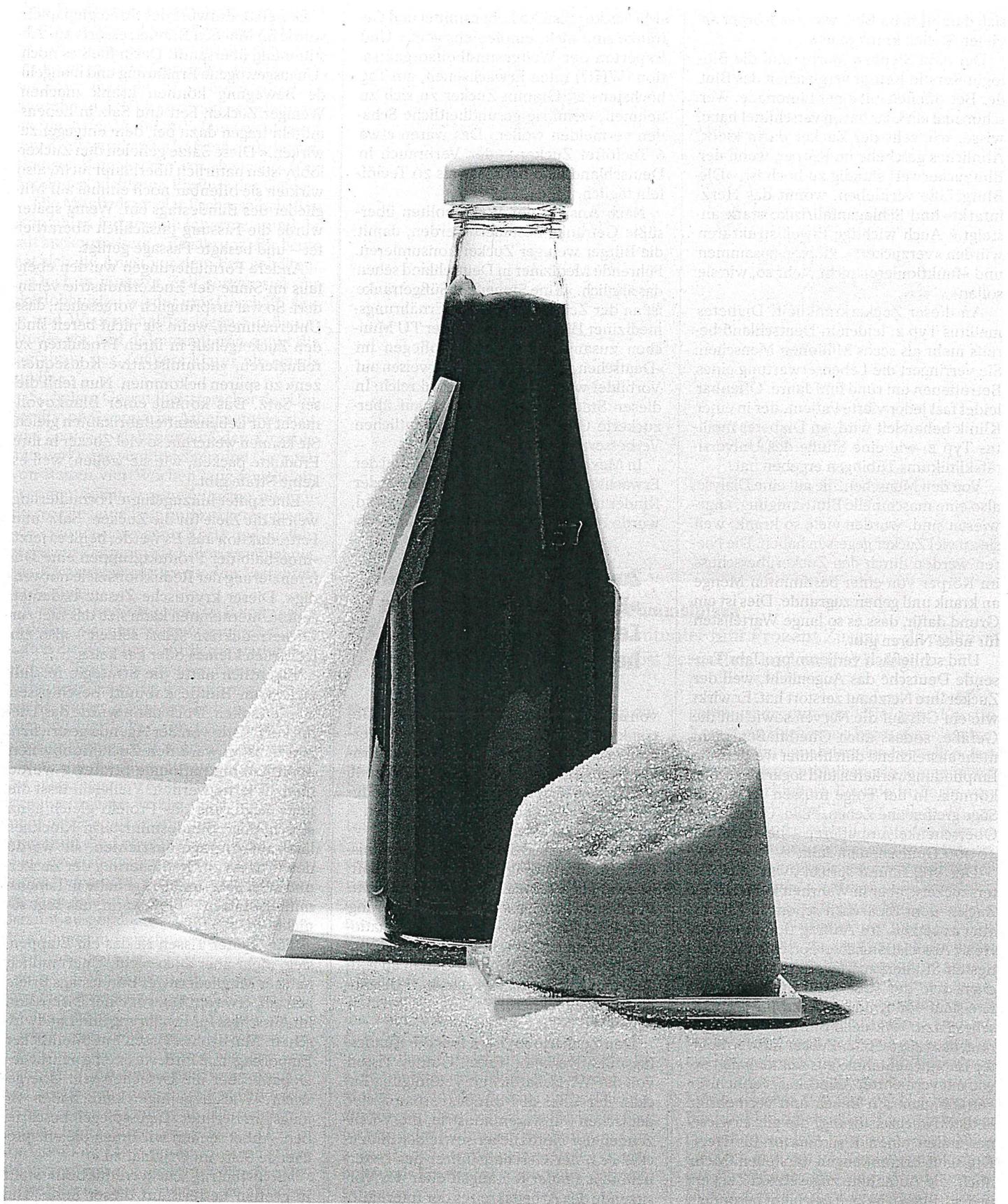
Andere Formulierungen wurden ebenfalls im Sinne der Zuckerindustrie verändert. So war ursprünglich vorgesehen, dass Unternehmen, wenn sie nicht bereit sind, den Zuckergehalt in ihren Produkten zu reduzieren, »administrative Konsequenzen« zu spüren bekommen. Nun fehlt dieser Satz. Das kommt einer Blankovollmacht für Lebensmittelfabrikanten gleich. Sie können weiterhin so viel Zucker in ihre Produkte packen, wie sie wollen, weil es keine Strafe gibt.

Eine später hinzugefügte Formulierung weicht die Ziele für die Zucker-, Salz- und Fettreduktion auf. Es werde, heißt es jetzt, »innerhalb der Produktgruppen eine Differenzierung der Reduktionsziele notwendig«. Dieser kryptische Zusatz bedeutet: Jedes Unternehmen kann sich das Ziel zur Zuckerreduktion selbst setzen – also ein lächerlich kleines oder gar keins.

Eigentlich hätte die Strategie im Juli 2017 vom Bundeskabinett beschlossen werden sollen. Doch dann wurde das Thema kurzfristig von der Agenda gestrichen. Am liebsten wäre den Zuckerlobbyisten natürlich, die nationale Strategie würde niemals fertig werden. Vielleicht lässt die neue Regierung das Projekt gleich ganz einschlafen? Bundesministerin Klöckner lässt auf Anfrage ausrichten, sie werde den Prozess zur Reduzierung der Zucker- und auch Salz- und Fettgehalte in Lebensmitteln starten – bloß wann, das sagt sie nicht.

Für Günter Tissen ist das ein Etappensieg, mehr aber auch nicht. Unermüdlich hatte er Mitgliedern des Bundestags Briefe gemailt, etwa am Tag vor einer Diskussion im Ausschuss für Ernährung und Landwirtschaft. Mal drohte Tissen mit öffentlicher Empörung, mal forderte er eine »ehrliche« Debatte über die Ursachen von Übergewicht. »Wie das gelingen kann, haben wir jüngst im Berliner »Tagesspiegel« beschrieben. Anbei senden wir Ihnen die entsprechende Seite im Original zu.«

»Selbstbetrug Zuckerreduktion« steht in großen Lettern auf dieser Seite. Die sieht auf den ersten Blick wie ein journalistischer Beitrag aus, tatsächlich aber handelt es sich um eine bezahlte Anzeige. Und darin darf Tissen ganz ungeniert jene Botschaft verkünden, von der die deutsche



### **Süßspeise Ketchup**

Mit einem Zuckergehalt von etwa 23 Prozent übertüncht  
die rote Soße jeden Geschmack

Zuckerlobby partout nicht abrücken will: »Zucker macht weder krank noch dick.«

Der Mediziner Stephan Martin behandelt in Düsseldorf die Amputationsstümpfe von Menschen, die in ihrem Leben viel Limonade getrunken haben. Als er den Satz aus der Anzeige hört, sagt er: »Es ist bedauerlich, dass Leute einfach Unwahrheiten von sich geben.«

Gerhard Drexel gerät über diesen Satz sogar ins Schimpfen: »Wahnsinn, das ist ja der Gipfel. Das ist in höchstem Maße unverantwortlich.« Drexel ist Ökonom und Chef des österreichischen Lebensmittelhändlers Spar. Er hat einen wissenschaftlichen Beirat gegründet, mit dem er Erkenntnisse der Ernährungsmedizin erörtert.

Manche Mitarbeiter von Lebensmittelherstellern geben mittlerweile zu, dass der heute übliche Zuckerkonsum der Gesundheit schade. Der Mediziner Jörg Spieldenner vom Nahrungsmittelkonzern Nestlé schrieb im »CHEManager«, einer Branchenzeitung, ganz offen, die Lebensmittelindustrie müsse »in Überflussgesellschaften wie Deutschland erhebliche Anstrengungen unternehmen, um den Energiegehalt und die Anteile von Salz, Zucker und gesättigten Fettsäuren zu reduzieren und die Nährwerte zu steigern«. Denn: »Die Industrie sollte dazu beitragen, Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes zu bekämpfen, und nicht Teil des Problems sein.«

Bei Nestlé (weltweit 323 000 Mitarbeiter) will das nicht jeder wahrhaben. Im Gegenteil, der Öffentlichkeit teilt der Konzern – über einen Lobbyverband – mit, es gebe »keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass einzelne Nährstoffe wie Zucker für die Entstehung von Übergewicht und nicht übertragbare Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 verantwortlich sind«.

Solche Behauptungen reichen allerdings nicht mehr aus, die Sorgen der Verbraucher zu zerstreuen. Das Image der Lebensmittelkonzerne ist seit Langem schlecht, die Stimmung unter den Beschäftigten entsprechend angespannt, das war nicht zu überhören, als sich Mitglieder der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) im vorigen Mai zum ersten Mal zu einer »Lebensmittelpolitischen Konferenz« in Berlin trafen.

Auf dem Podium lästerte Michaela Rosenberger von der NGG über eine Verbraucherin, die versucht, in ihrer Ernährung auf Zucker zu verzichten. »Mein Gott, die arme Frau hat eine Zuckerallergie. So etwas gibt es jetzt auch!«

Die Betriebsrätin Michaela Vermeij vom Unternehmen Ferrero im hessischen Stadtallendorf wiederum berichtete, wie sie ihrer Nachbarin, einer dreifachen Mutter, Süßigkeiten für einen Geburtstag im Kindergarten mitbringen wollte: »Ich sag, weißt was, ich bring dir ein bisschen Scho-

kolade mit. Ihre Antwort: Um Gottes willen, wir fixen ja die Kinder an!«

Auf der Berliner Tagung ging es aber auch darum, inwiefern Unternehmen Fehler im Umgang mit der Öffentlichkeit machen. Der gelernte Bäcker Hermann Soggeberg, der als Betriebsratsvorsitzender für den Konsumgüterkonzern Unilever Deutschland arbeitet, erzählte in seltener Offenheit das Beispiel einer Speisewürze aus seinem Haus. Auf der Verpackung stand demnach »ohne Geschmacksverstärker« – obwohl das Produkt sehr wohl Hefeextrakt enthielt. Das sei nun einmal legal, habe ihm daraufhin der Unternehmenssprecher spitzbübisch erklärt. Soggeberg allerdings fand dieses Verhalten »kommunikativ völlig daneben«. Nach seinem Protest habe Unilever den Hefeextrakt aus der Speisewürze entfernt, so Soggeberg. Diese sei nun ein »sehr viel ehrlicheres Produkt«.

Redlich informieren – anscheinend raten manche PR-Strategen den Unternehmen inzwischen zu mehr Offenheit. Jedenfalls kolportierte die Politikerin Gitta Connemann (CDU) auf der Berliner Ta-

### **»Der beste Weg für eine gesündere Ernährung ist die generelle Reduktion von Zucker.«**

gung, was ein Lobbyist den Firmen, deren Interessen er vertritt, vorschlagen habe: »Wenn Sie ein Zuckerprodukt herstellen, dann sagen Sie doch einfach ganz ehrlich, das ist ein wunderbarer Schokoriegel, der Sie glücklich macht – und tun Sie nicht so, als ob das Brokkoli ist!«

Es ist die Tragik von Lebensmittelkonzernen, dass sie die Erkenntnisse der Medizinforschung leugnen, bis sie gezwungen werden, die Wahrheit anzuerkennen. Mit ihrer Erzählung vom unbedenklichen Zucker bleiben sie inzwischen hinter denen zurück, die ihre übersüßten Produkte an die Verbraucher verkaufen sollen.

So macht die österreichische Supermarktkette Spar, die in der Alpenrepublik einen Marktanteil von 31 Prozent hat, keinen Hehl mehr aus den Folgen für die Gesundheit. Das Unternehmen erklärte schon 2017 zum »Jahr der Zuckerreduktion« und empfiehlt den Konsumenten: »Der beste Weg für eine gesündere Ernährung ist aber die generelle Reduktion von Zucker.«

Er fühle sich nun einmal verantwortlich für das, was er seinen Kunden anbiete, sagt Spar-Chef Drexel. Als Manager dürfe er nicht engstirnig und eindimensional sein, deshalb habe er sich ganz bewusst mit Medizinerinnen vernetzt. Drexel: »Unsere ärztlichen Berater haben uns die Augen öff-

net, die haben gesagt: Zucker, das ist der heimliche Killer!« Wenn man regelmäßig zu viel Zucker zu sich nehme, weiß er, sei das »die Schnellstraße zu Diabetes, es führt zu Adipositas und den Folgeerkrankungen«.

Drexel kann eine ganze Rede wider den Zucker schwingen; er redet von Herzkreislauf-, von orthopädischen und »zum Teil sogar psychische Problemen«. Zu viel Zucker führe zur nicht alkoholischen Fettleber, zu einem »Altern im Zeitraffer«. Das heiße, die Leute sähen einfach schneller alt aus. Und vielleicht sei das sogar das beste Argument gegen den Zuckerüberkonsum, meint Drexel. »Denn das will niemand: zu früh allzu alt ausschauen.«

Um den Kunden diese Folgeschäden zu ersparen, hat die Spar-Österreich-Gruppe den Zucker in 50 Eigenmarkenprodukten reduziert, darunter Limonaden, Cornflakes, Eiscreme, Apfelmus, Fruchtriegel und Joghurts. Rund 300 weitere Produkte sollen in den nächsten Jahren hinzukommen.

Der deutsche Lebensmittelhändler Rewe folgt diesem Beispiel und verspricht, immer mehr Produkte in den Filialen kämen »künftig mit weniger Zucker aus«. In einem Geschmackstest haben sich Kunden demnach für einen Schokopudding mit 30 Prozent weniger Zucker entschieden – im Mai soll er in die Filialen kommen. Lidl hat angekündigt, den Zucker in Eigenmarkenprodukten bis 2025 um 20 Prozent zu reduzieren.

Vielen Nahrungsmittelherstellern dagegen ist der Profit mit dem Zucker nach wie vor wichtiger als die Gesundheit der Verbraucher. Manche Firmen würden offenbar am liebsten eine Zuckerpflicht in der Schule einführen. Das Unternehmen Tetra Pak, ein Hersteller von Getränkekartons, hat zusammen mit Molkereien und Lieferanten das »Joe Clever Schulmilchprogramm« ins Leben gerufen. In der Schule sollten Kinder Milchmischgetränke in den Sorten Schokolade, Banane, Erdbeere, Vanille und Toffee trinken – denen auf 100 Milliliter 4,5 Gramm Zucker zugesetzt sind.

Der Konzernverbund schickt Werbemittel an Schulen und hat eine Agentur mit der Vermarktung beauftragt. Die Zuckermilch verbessere die geistigen Fähigkeiten deutlich, lässt Tetra Pak erklären. In einer Studie sei »durch den Konsum von Joe Clever Schokomilch eine Steigerung des Intelligenzquotienten (IQ) um sieben IQ-Punkte gemessen worden«.

Wird diese verführerische Botschaft die Lehrer der Adalbert-Stifter-Schule in Heusenstamm dazu bringen, von ihrem zuckerfreien Vormittag abzurücken? »Die Werbung kommt bei mir an«, sagt die Leiterin Knickel, »und dann werfe ich sie in den Müll.« Jörg Blech

Mail: joerg.blech@spiegel.de