

Zuckerkonsum

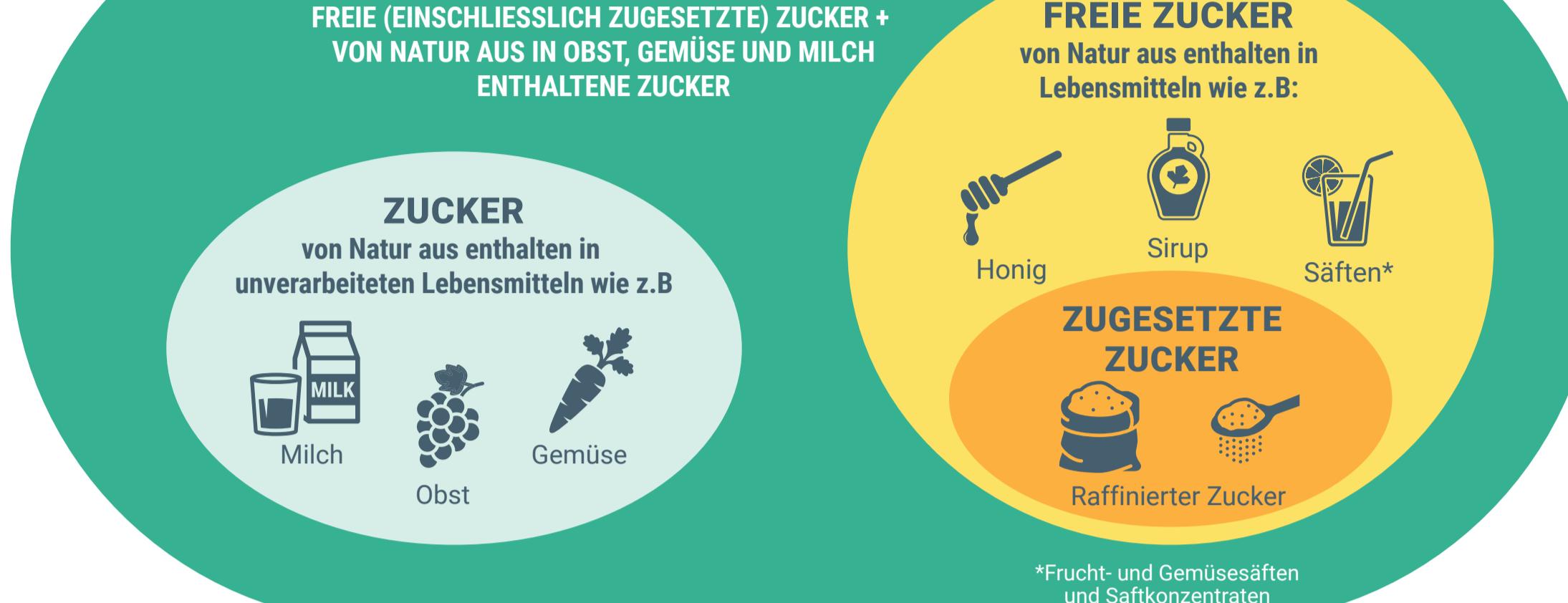
UND GESUNDHEITSPROBLEME



Zucker sind eine **Energiequelle**. Einige Zuckerarten (z. B. Glukose) werden von den Organen, wie zum Beispiel **Herz** und **Gehirn**, für eine ordnungsgemäße Funktion benötigt. Kohlenhydrate in stärkehaltigen Lebensmitteln können vom Körper als Glukosequelle genutzt werden.

Der Konsum von Zucker ist bekanntermaßen eine Ursache für **Karies**. Außerdem werden **überschüssiger Zucker** aus der Nahrung zum Beispiel als Fett für den späteren Gebrauch im Körper gespeichert. Wenn diese Speicher nicht verbraucht werden, können sie sich mit der Zeit ansammeln und zu **gesundheitlichen Problemen** führen.

GESAMTZUCKER KANN IN MEHRERE UNTERKATEGORIEN EINGETEILT WERDEN:



DIE ROLLE DER EFSA

JA

NEIN

Auf dem Gebiet der Ernährung berät die **EFSA** die Gesundheitsbehörden auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse. 5 europäische Länder hatten die **EFSA ersucht**, eine wissenschaftlich fundierte **zulässige Höchstaufnahmemenge** für in Lebensmitteln enthaltene Zucker aus allen Quellen festzulegen.

Die **EFSA** gibt keine politischen Empfehlungen ab und legt keine öffentlichen Gesundheitsleitlinien fest.

Die EFSA wurde **nicht ersucht**, eine Empfehlung dazu abzugeben, wie viel Zucker die Verbraucherinnen und Verbraucher über die Nahrung aufnehmen sollten. Dies ist Aufgabe der für die Gesundheit zuständigen **nationalen Behörden**, die von **internationalen Organisationen** wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterstützt werden.

WAS UNSER GUTACHTEN SAGT

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse **UNTERSTÜTZEN EMPFEHLUNGEN** zur Begrenzung der Aufnahme zugesetzter und freier Zucker in Europa. Die Wissenschaftler der EFSA sind der Auussung, dass die Aufnahme im Rahmen einer ernährungsphysiologisch angemessenen Ernährung **SO GERING WIE MÖGLICH** sein sollte.

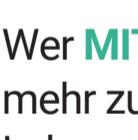
Hauptquellen **zugesetzter und freier Zucker** in der Nahrung



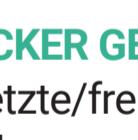
Erwachsene



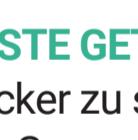
Kinder bis 18 Jahre



100% saft



Backware



Zucker



Saft/

Konzentrate



Zuckerhaltige

Getränke



Süßigkeiten



Gesüßte Milch/Milchprodukte

Wer **MIT ZUCKER GESÜSSTE GETRÄNKE** konsumiert, nimmt mehr zugesetzte/freie Zucker zu sich als Personen, die Lebensmittel aus anderen Gruppen konsumieren; dies gilt für die meisten europäischen Länder und Altersgruppen.

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN ZUCKERAUFAHME UND GESUNDHEITLICHEN PROBLEmen

ZUCKER UND IHRE QUELLEN	STOFFWECHSEL-KRANKHEITEN	IN VERBINDUNG MIT EINER SCHWANGERSCHAFT	KARIES
Zugesetzte und freie Zucker	Fettleibigkeit, Lebererkrankung, Typ-2-Diabetes, hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck	—	
Fruktose	Herz-Kreislauf-Erkrankung, Gicht	—	
Zuckerhaltige Getränke	Fettleibigkeit, Lebererkrankung, Typ-2-Diabetes, Gicht, hoher Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck	Schwangerschaftsdiabetes Mangelgeburt	Gesamtzucker
Fruchtsäfte und -nektrare	Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Gicht	—	
Süßigkeiten, Kuchen und Desserts, andere gesüßte Getränke wie gesüßte Milch und Milchshakes sowie Joghurt	Alle könnten WICHTIGE FAKTOREN sein, die zur Aufnahme von zugesetzten und freien Zuckern BEITRAGEN .		

Weitere Informationen zu den Schlussfolgerungen finden Sie in unserer **Zusammenfassung für Verbraucher – Wissenschaftliches Gutachten zu einer zulässigen Höchstaufnahmemenge für Zucker in Lebensmitteln: Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars** (nur auf Englisch verfügbar).



www.efsa.europa.eu

Die EFSA ist die EU-Risikobewertungseinheit für die Sicherheit von Lebens- und Futtermitteln. In enger Zusammenarbeit mit den nationalen Behörden und in offener Konsultation mit ihren Interessengruppen leistet die EFSA unabhängige wissenschaftliche Beratung und kommuniziert klar und verständlich zu bestehenden und neu auftretenden Risiken.

© 2023 - Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit - EFSA. Eine Weiterverwendung ist zulässig, sofern die EFSA als Quelle des Materials angegeben wird.

Bildnachweise: Shutterstock.com | ISBN 978-92-9499-422-6 | doi:10.2805/3038 | TM-07-22-121-DE-N

