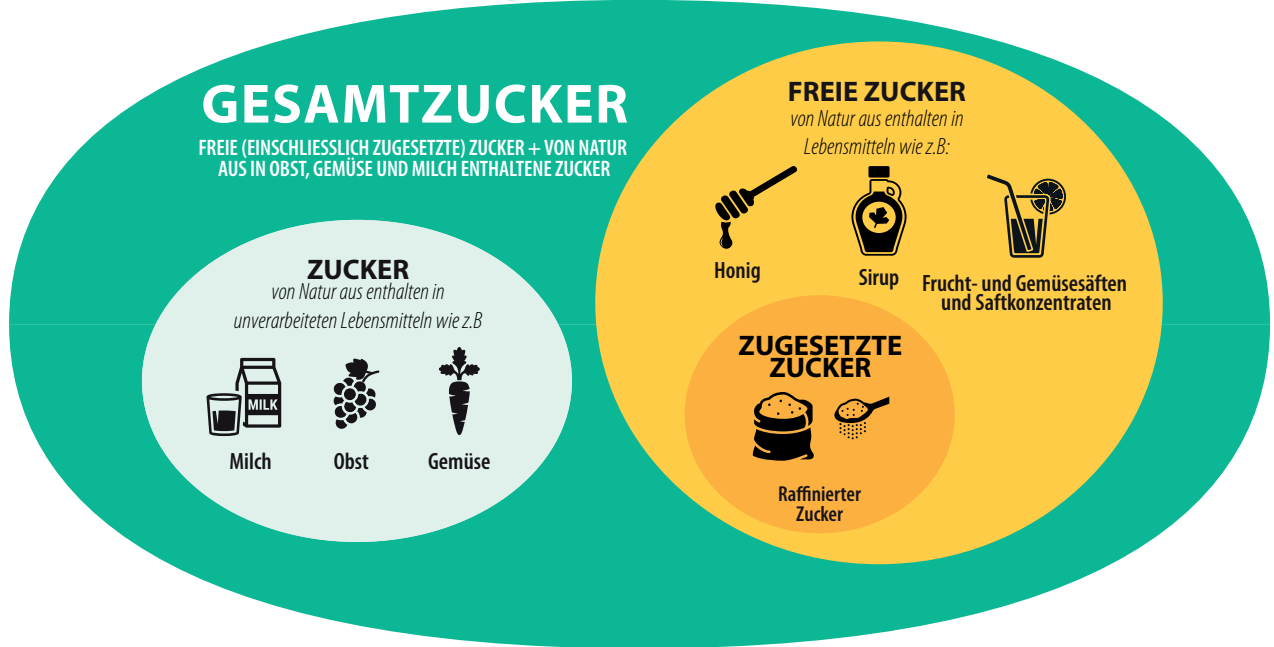


# Zuckerkonsum und Gesundheitsprobleme

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**

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.

**NEIN**

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 Auffassung, dass die Aufnahme im Rahmen einer ernährungsphysiologisch angemessenen Ernährung **SO GERING WIE MÖGLICH** sein sollte.

Es ist **NICHT MÖGLICH**, eine wissenschaftlich fundierte zulässige Höchstaufnahmemenge für Zucker festzulegen. Die Wissenschaftler der EFSA bestätigten jedoch den Zusammenhang – zu unterschiedlichen Gewissheitsgraden – zwischen der Aufnahme von Zucker und einer Reihe von Gesundheitsproblemen (siehe unten).

Die nationalen Behörden und die WHO **EMPFEHLEN**, die Aufnahme zugesetzter und freier Zucker aus verschiedenen Lebensmittelquellen **ZU BEGRENZEN**. Dazu können sie einen Richtwert für die Aufnahme von Zucker auf der Grundlage des **GRÖSSTMÖGLICHEN** gesundheitlichen Nutzens und im Rahmen der **NATIONALEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN** festlegen..

### Hauptquellen zugesetzter und freier Zucker in der Nahrung



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 Zuckeraufnahme 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	—	Gesamtzucker
Fruktose	Herz-Kreislauf-Erkrankung, Gicht	—	
Zuckerhaltige Getränke	Fettleibigkeit, Lebererkrankung, Typ-2-Diabetes, hoher Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Gicht, Bluthochdruck	Schwangerschaftsdiabetes Mangelgeburt	
Fruchtsäfte und -nektare	Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Gicht	—	
Süßigkeiten, Kuchen und Desserts, andere gesüßte Getränke wie gesüßte Milch und Milchshakes sowie Joghurt.	Alle könnten <b>wichtige Faktoren</b> sein, die zur Aufnahme von zugesetzten und freien Zuckern <b>beitragen</b> .		

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)

Die EFSA ist der Eckpfeiler der EU-Risikobewertung in Bezug auf die Lebens- und Futtermittelsicherheit. In enger Zusammenarbeit mit den nationalen Behörden und in offener Konsultation mit ihren Interessenträgern stellt die EFSA unabhängige wissenschaftliche Beratung sowie verständliche Informationen über bestehende und neu auftretende Risiken bereit.

© Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, 2021. Nachdruck mit Quellenangabe gestattet, ausgenommen zu gewerblichen Zwecken.

Bildnachweise: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-422-6 | doi: 10.2805/3638 | TM-07-22-121-DE-N