

## **Milchprodukte als heimliche Zuckerfallen**

### **Über 1200 Milchprodukte zum Trinken und Löffeln im Test**

(Wien, 29. Mai 2017) **Anlässlich des Weltmilchtags am 1. Juni bietet die aktuelle SIPCAN-Milchliste Orientierung beim großen Angebot der Milchprodukte in Österreich. Für die neue Studie wurden 1.229 Milchprodukte in ganz Österreich auf ihren Zuckergehalt untersucht. Über 70 Prozent der im Handel erhältlichen Milchprodukte zum Trinken und zum Löffeln enthalten zu viel Zucker. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) und das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN fordern die Industrie konkret auf, den Zuckergehalt in Milchprodukten weiter zu senken und wollen bei Konsumenten das Bewusstsein schaffen, dass der gesundheitsfördernde Effekt von Milch nicht bei allen Milchprodukten gleich ist. Die Milchliste ist als Online-Suchfunktion, als Download und als APP verfügbar.**

#### **Milch: Ein wertvolles Lebensmittel**

Milch und Milchprodukte bilden als wichtige Nährstofflieferanten (Eiweiß, Calcium, B-Vitamine etc.) einen wesentlichen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Konsumempfehlungen des Gesundheitsministeriums lauten, neben einer Portion Käse täglich 2 Portionen Milchgetränke/Joghurt, bevorzugt als fettarme Varianten, zu konsumieren. Eine Portion Milchgetränk/Joghurt entspricht dabei ca. 200 ml (=1 Glas bzw. 1 Becher). Laut österreichischem Ernährungsbericht werden die Empfehlungen für die Milchaufnahme nicht erreicht. Frauen nehmen nur 175 g Milch pro Tag zu sich und Männer überhaupt nur 167 g.

#### **Milch und Zucker**

Trotz der wertvollen Inhaltsstoffe gibt es bei Milchprodukten einen großen Kritikpunkt: den Zuckergehalt. Der durchschnittliche Zuckergehalt bei Milchprodukten zum Löffeln, wie Joghurt, Topfencremen, Milchdesserts, liegt laut aktuellen Studienergebnissen von SIPCAN bei 13,38 g pro 100 g. Dies entspricht 3,5 Zuckerwürfeln. Der durchschnittliche Zuckergehalt bei Milchprodukten zum Trinken, wie Molke oder Milchmischgetränke liegt bei 10,96 g pro 100 g bzw. ml. Dies entspricht 2,9 Zuckerwürfeln. Ein halber Liter davon getrunken bedeutet somit durchschnittlich über 14 Zuckerwürfel in kurzer Zeit. Wer einen großen Becher Joghurt löffelt, nimmt durchschnittlich sogar über 17 Zuckerwürfel zu sich.

„In Milchprodukten versteckt sich mehr Zucker als in so mancher klassischen Limonade. Um der Übergewichtsepidemie sowie Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes entgegen zu treten, ist es wichtig, die Zuckeraufnahme zu reduzieren und vor allem die Aufnahme an verstecktem Zucker für Konsumenten sichtbar zu machen“, erklärt der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak.

#### **Die Orientierungskriterien**

Die Experten von SIPCAN haben einen alltagstauglichen Orientierungswert für den Zuckergehalt in Milchprodukten festgelegt und diesen mit dem Gesundheitsministerium und weiteren Institutionen wie der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung abgestimmt. Dieser Orientierungswert liegt bei 12 g Zucker pro 100 g bzw. pro 100 ml Milchprodukt. Dieser Wert setzt sich aus dem natürlichen Zuckergehalt der Milch (durchschnittlich 4,6 g pro 100 ml) und der nach einer WHO-Empfehlung abgeleiteten Höchstmenge für zugesetzten Zucker von 7,4 g pro 100 g/ml zusammen.

Studienleiter und Vorstand von SIPCAN Univ.-Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler betont: „Unser Ziel ist es, mit der SIPCAN-Milchliste eine praktische Orientierungshilfe im Alltag zu bieten und gleichzeitig bei Produzenten und Handel ein Umdenken zu erreichen.“

#### **Schritte in die richtige Richtung: Ein Kilo Zucker weniger pro Person im Jahr**

Die Industrie und der Handel haben in den letzten Jahren bereits begonnen auf die transparente Darstellung und die formulierte Zuckergrenze zu reagieren. Seit 2012 konnte eine Reduktion des Zuckergehaltes in Milchprodukten zum Trinken um 8,5 % (von 11,93 auf 10,96 g/100 g) bewirkt werden. Bei Milchprodukten zum Löffeln waren es 9,0 % (von 14,81 auf 13,38 g/100 g). Bezogen auf den Gesamtkonsum bedeutet das, dass jede/r Österreicher/in pro Jahr um rund ein Kilogramm weniger Zucker aus Trinkmilcherzeugnissen inkl. Joghurt konsumiert.

### **Über 70 Prozent entsprechen noch nicht**

Der Anteil an Produkten, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen, ist seit 2012 von 16,0 % auf 29,2 % gestiegen. Dies ist zwar positiv, bedeutet aber gleichzeitig, dass 70,8 % der angebotenen Milchprodukte nach wie vor über den vorgegebenen Orientierungskriterien liegen. Besonders im Fokus stehen hierbei Milchprodukte zum Löffeln, bei denen aktuell 8 von 10 Produkten (82,7 %) mehr als 12 g Zucker pro 100 ml/g enthalten. „In vielen Milchprodukten versteckt sich so viel Zucker, dass mit jedem Esslöffel ein Stück Würfelzucker aufgenommen wird“ kritisiert Studienleiter Hoppichler. Milchprodukte schneiden somit deutlich schlechter ab als zum Beispiel Getränke, bei denen aktuell bereits 56,4 % den SIPCAN-Kriterien entsprechen.

### **Forderung an Industrie: Schrittweise Zuckergehalt senken**

Prof. Hoppichler fordert die Industrie konkret auf, den Zuckergehalt in Milchprodukten weiter zu senken. „Dies ist kein Ding der Unmöglichkeit. Das Potential ist laut unseren Studienergebnissen sehr groß. Die Industrie kann mit geringen Schritten bei sehr vielen Produkten die vorgegebenen Orientierungskriterien erreichen und somit ein deutliches Signal im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes setzen.“

17,2 % aller Milchprodukte (211 Produkte) könnten laut aktuellen Ergebnissen die Vorgaben bereits mit einer Zuckersenkung von nur einem Gramm erreichen. Für weitere 17,0 % (209 Produkte) müsste die Industrie den Zuckergehalt schrittweise um zwei Gramm senken, um die Orientierungskriterien zu erreichen. Zusammengefasst: Jedes zweite Milchprodukt, das den Kriterien noch nicht entspricht (420 von 870 Produkten), hat sehr gute Voraussetzungen unter den Grenzwert von 12 g Zucker pro 100 ml zu kommen.

### **Rat an Konsumenten: Maximal 12 g pro 100 ml/g**

Prof. Toplak rät jeder und jedem – auch speziell zum Weltmilchtag: „Achten Sie auf den Zuckergehalt am Etikett! Ein Milchprodukt sollte maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. g enthalten. Mit dieser einfachen Regel können Sie Zucker einsparen ohne auf Genuss zu verzichten.“

Die Studienergebnisse werden auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) als praktische Liste zum kostenlosen Download ([www.sipcan.at/milchliste](http://www.sipcan.at/milchliste)), als online-Suche oder als APP zur Verfügung gestellt. Ergänzend wird auch das kostenlose Spiel „Die Zucker-Challenge“ angeboten, in der man sein Wissen zum Zuckergehalt von Milchprodukten spielerisch testen und verbessern kann.

### **Über SIPCAN**

SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges, wissenschaftliches Vorsorgeinstitut wird SIPCAN von einem nationalen, wissenschaftlichen Expertengremium aus medizinischen und angrenzenden Fachbereichen (Internisten, Kardiologen, Ernährungswissenschaftler, Sozialmediziner usw.) unterstützt. Die Schwerpunkte von SIPCAN liegen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung und Wissenschaft.

Weitere Informationen zu SIPCAN finden Sie unter: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

### **Über die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)**

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Weitere Informationen zur ÖDG finden Sie unter: [www.oedg.at](http://www.oedg.at)

Den Presstext und Fotomaterial finden Sie unter <http://www.publichealth.at/portfolio-items/milchliste/>  
**Rückfragehinweis:** Public Health PR; Mag. Michael Leitner, MAS  
Tel.: 01/60 20 530/91 ; Mail: [michael.leitner@publichealth.at](mailto:michael.leitner@publichealth.at)