

700 Getränke im Zucker und Süßstoff-Check

Weniger Zucker am österreichischen Getränkemarkt, aber ÖDG, ÖAG und SIPCAN betonen weiteren Verbesserungsbedarf

Wien, am 28. März 2018 – Die **Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)**, die **Österreichische Adipositas Gesellschaft (ÖAG)** und das **vorsorgemedizinische Institut SIPCAN** setzen sich seit langem für eine **Zuckerreduktion in Lebensmitteln ein**. Seit 2010 erstellt SIPCAN jährlich eine **wissenschaftlich fundierte Getränkeliste**, in der der **Zuckergehalt der im österreichischen Handel erhältlichen Getränke für die KonsumentInnen transparent gemacht wird**. Diese Vorgehensweise **zahlt sich aus**. Der **durchschnittliche Zuckergehalt in Getränken ist 2018 im Vergleich zu 2010 um 13,5 Prozent gesunken**. Er sollte aber **langfristig kontinuierlich weiter gesenkt werden**.

„Die ÖDG fordert seit vielen Jahren eine Reduktion von Zucker und Fett in Lebensmitteln und tritt dafür ein, dass gesunde Lebensmittel auch zu einem leistbaren Preis verfügbar gemacht werden“, erklärt die Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer. „Es freut uns sehr, dass durch die kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und die SIPCAN-Getränkeliste bereits Erfolge bei der Reduktion des Zuckergehalts in Getränken erreicht werden konnten. Wir wissen aus Mexiko, dem Land, das sich bisher am meisten für die Reduzierung von Zucker in Softdrinks stark gemacht hat, wie deutlich sich dieser Einsatz direkt auf den Rückgang von Adipositas- und Diabetes-Neuerkrankungen auswirkt.“

Zuckersteuer auf Getränke?

Bezugnehmend auf die aktuellen Auswirkungen der geplanten Steuer in Großbritannien ergänzt Kautzky-Willer: „Die ÖDG erachtet einen Weg mit positiven Incentives prinzipiell als besser, weil er nachhaltiger wirkt, in dem er gesunde Produkte fördert statt andere zu bestrafen. Wenn eine Zuckersteuer aber so rasch, bereits durch die Ankündigung, den Zuckergehalt real senkt, kann auch dieses gesundheitspolitische Steuerungselement gerne angewendet werden.“

Der Vorstand von SIPCAN und Präsident der ÖAG (Österreichische Adipositas Gesellschaft) Univ.-Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler betont: „In Großbritannien führt die Politik über Steuern zu einem vermehrten Einsatz von Süßstoffen und nicht zu einer Reduktion der generellen Süße. In Österreich können wir bereits Erfolge belegen. Durch den breiten Einsatz der Getränkeliste vor allem im schulischen Bereich gelingt es ebenfalls einen positiven Anreiz zur Zuckerreduktion für die Getränkeproduzenten zu schaffen, das bezeichnen wir als den österreichischen Weg zu einem gesünderen Trinkverhalten.“

Positiv-Liste wächst

In einer jährlichen wissenschaftlichen Untersuchung wird von SIPCAN bundesweit das Getränkeangebot in PET-Gebinden sowie Kartonverpackungen von 0,20 bis 0,75 Liter analysiert. Die aktuelle Erhebung umfasst über 700 Produkte und zeigt, dass der Anteil an Getränken, die den Orientierungskriterien entsprechen, im Vergleich zum Vorjahr weiter zugenommen hat und derzeit bei 57,4 Prozent liegt. Im Vergleich zur ersten Untersuchung aus dem Jahr 2010 entspricht dies einer Zunahme von 14,1 Prozent. „Das bedeutet, dass derzeit in einem Supermarkt mit einem repräsentativen Getränkeangebot mehr als die Hälfte der angebotenen Produkte den SIPCAN-Kriterien entspricht“ erklärt Hoppichler „Pro 100 ml Getränk sind derzeit 6,51 g Zucker im Durchschnitt enthalten. Das entspricht einer Reduktion um 13,5 Prozent seit 2010“.

Klare Orientierungskriterien

Neben der transparenten Darstellung des Zuckergehaltes werden auch klare Kriterien für die Produktauswahl festgelegt. Die Ernährungsexperten von SIPCAN erarbeiteten in Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium und weiteren Institutionen Orientierungskriterien, die sich unter anderem nach den aktuellen WHO-Empfehlungen zum täglichen Zuckerkonsum richten. Dabei gilt, dass nur jene Produkte in der Positiv-Liste berücksichtigt werden, bei denen der Zuckergehalt pro 100 ml Getränk bei maximal 7,4 g liegt und die keine Süßstoffe enthalten. „Allerdings wird generell zu viel Zucker konsumiert, er sollte auf weniger als fünf Prozent der Energiezufuhr bei Kindern und Jugendlichen und weniger als zehn Prozent bei Erwachsenen beschränkt sein. Idealerweise sollte gar kein freier Zucker in Getränken konsumiert werden, stattdessen gilt z.B. Wasser als idealer Durstlöscher“ betont Kautzky-Willer.

Süß ist auch ohne Zucker nicht gesund!

Süßstoffe werden trotz der dadurch erreichten Kalorieneinsparung als sehr kritisch angesehen, da der Konsument keine Chance hat sich an einen geringeren süßen Geschmack zu gewöhnen. „Auch wenn durch Süßstoffe keine zusätzlichen Kalorien zugeführt werden, bleibt die Süße! Die Lust nach Süßem wird weiter angekurbelt. Säuglinge haben eine angeborene Präferenz für die Geschmacksrichtung Süß. Jedes Mal wenn wir Süßes zu uns nehmen, aktivieren wir unser Belohnungszentrum. Diese Präferenz wird durch prä- und postnatale Einwirkungen verstärkt. Daher ist die Vermeidung von Zucker und süßem Geschmack schon möglichst früh im Kindesalter der beste Schutz vor Übergewicht“, erklärt Kautzky-Willer, „da Süßstoffe außerdem auch die Darmhormone und -flora beeinflussen können und Langzeitdaten zu Gewichtsentwicklung fehlen, kann ich derzeit keine wissenschaftlich fundierte Empfehlung für Süßstoffe abgeben“.

SIPCAN Liste hat Einfluss auf Getränkeindustrie

Eine aktuelle Publikation im European Journal of Public Health zeigt, dass die SIPCAN Getränkliste mehr als nur eine jährliche Erhebung des IST-Zustandes ist. Durch den sehr breiten Einsatz der Getränkliste als Entscheidungsgrundlage für das Getränkeangebot vor allem im schulischen Sektor wie z.B. bei Getränkeautomaten und Schulbuffets gelingt es SIPCAN einen Anreiz zur Zuckerreduktion für die Getränkeproduzenten zu schaffen und gleichzeitig auch in gewisser Weise Druck im Hinblick auf diese Zuckerreduktion auszuüben. „Die klaren und leicht verständlichen Orientierungskriterien sowie die Transparenz des Zuckergehaltes erleichtert den Konsumentinnen und Konsumenten die Getränkewahl. Die bereits erreichte durchschnittliche Zuckerreduktion zeigt, dass es sowohl auf Seiten der Industrie als auch auf KonsumentInnenseite eine Bereitschaft hin zu weniger Süße gibt“, erläutert Hoppichler.

Zeichen gegen die Übergewichtsproblematik

SIPCAN setzt sich energisch für diese schrittweise Reduktion des Zuckergehaltes ein, um ein starkes Zeichen im Kampf gegenüber der großen Übergewichtsproblematik und den damit einhergehenden Folgeerkrankungen wie Diabetes Mellitus zu setzen. „Dass mit Zucker gesüßte Getränke eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Übergewicht spielen, zeigte eine weitere kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit, an der SIPCAN maßgeblich beteiligt war“ erklärt Hoppichler. In dieser Übersichtsarbeit, die in Kooperation mit der Europäischen Adipositas Gesellschaft (EASO) durchgeführt wurde, bei der 30 Studien mit über 250.000 Teilnehmern inkludiert waren, konnte aufgezeigt werden, dass der Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken in 93 Prozent mit einem erhöhten Körpergewicht bzw. BMI (Body Mass Index) in Zusammenhang stand.

Ausblick für die Zukunft

Der eingeschlagene Weg soll auch in Zukunft langfristig umgesetzt werden. Eine zentrale Maßnahme wird dabei die schrittweise Reduzierung des Orientierungskriteriums für den Zuckergehalt in den nächsten Jahren sein. Weiters soll die Nutzung der Getränkeliste abseits vom Schulsektor ausgebaut werden, um so auch den Anreiz zur Zuckerreduktion für die Getränkeindustrie zu erhöhen. Beide Topmediziner sind sich einig, dass Österreich mit dem eingeschlagenen Weg eine Vorbildwirkung für andere Länder haben kann, bei dem jede Konsumentin und jeder Konsument eine echte Chance hat sich an weniger Süße gewöhnen zu können. Der EU-Ratsvorsitz heuer könnte ein guter Rahmen sein, um diesen österreichischen Weg anderen Mitgliedsländern schmackhaft zu machen.

Downloadmöglichkeit und praktische Getränke-APP

Die Untersuchungsergebnisse werden auf www.sipcan.at als „Getränkliste“ zum kostenlosen Download (<http://www.sipcan.at/getraumlkliste.html>) oder als online-Suche zur Verfügung gestellt (<http://www.sipcan.at/online-checklisten.html>). Wer sich unterwegs im Supermarkt oder im Restaurant orientieren möchte, hat auch die Möglichkeit die Getränkeliste als Datenbank in Form einer kostenlosen APP am Smartphone zu installieren. Zu finden im App-Store für Apple bzw. Play-Store für Android mit dem Suchbegriff „SIPCAN“.

Quellen:

Luger M., Winzer E., Schätzer M., Dämon S., Moser N., Blagusz K., Rittmannsberg B., Schätzer J., Lechleitner M., Rieder A., Hoppichler F. (2018). Gradual reduction of free sugars in beverages on sale by implementing the beverage checklist as a public health strategy. *European Journal of Public Health*, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky039>.

Luger, M., Lafontan M., Bes-Rastrollo M., Winzer E., Yumuk V. & Farpour-Lambert N. (2017). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults: A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies. *Obesity Facts*, 10, 674-693. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29237159>

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

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

Österreichisch Adipositas Gesellschaft (ÖAG)

Weitere Informationen zur ÖAG finden Sie unter: www.adipositas-austria.org

Pressefotos zum Download unter <http://www.publichealth.at/portfolio-items/getraenkeliste-2018/>

Rückfragehinweis:

Public Health PR; Mag. Michael Leitner, Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at