

Weltmilchtag: Zwei Drittel der Milchprodukte sind zu süß, um gesund zu sein ÖDG und SIPCAN fordern konkretes Maßnahmenpaket der Industrie zur Zuckerreduktion

Wien, am 24. Mai 2018 – Anlässlich des Weltmilchtags am 1. Juni erscheint die jährliche SIPCAN Milchliste, eine Studie zum Zuckergehalt in über 1.100 Milchprodukten im österreichischen Handel. Die reine Milch ist ein wertvolles Lebensmittel mit wichtigen Inhaltsstoffen. Leider wird bei der Weiterverarbeitung noch viel zu oft zu viel Zucker oder Süßstoff zugesetzt. Die Milchliste beweist: ein Großteil der in Österreich erhältlichen Milchprodukte zum Trinken oder Löffeln sind zu süß, um gesund zu sein. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) und das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN fordern von der Lebensmittelindustrie konkrete Maßnahmen zur Reduktion der Süße in Milchprodukten.

Weltmilchtag: kein reiner Feiertag

Am 1. Juni ist Weltmilchtag, ein Tag der Bewusstsein in der Öffentlichkeit für die gesundheitlichen Vorteile des Lebensmittels Milch schaffen soll. Trotzdem ist nicht jedes Produkt mit Milch gesund. Die Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer erklärt: „Milch ist gleich ein gesundes Lebensmittel. Mit dieser einfachen Gleichung wird leider Konsumentenverwirrung betrieben. Nur weil Milch ein Bestandteil eines Produkts im Supermarktregal ist, heißt das leider noch lange nicht, dass dieses Produkt auch gesund ist. Der Hauptgrund, warum im Gegensatz zur Milch verarbeitete Milchprodukte auch negative gesundheitliche Folgen haben können, ist die Beimengung von Zucker beziehungsweise Süßstoffen. Milch an sich ist bereits mit seinem natürlichen Zuckeranteil ein Energielieferant. Weitere Zugaben von Zucker sind deshalb besonders genau zu beobachten und eigentlich abzulehnen. Weniger als 5% der Energie soll bei Kindern und Jugendlichen freier Zucker ausmachen und dieser sollte idealerweise in Form von Milch, ungesüßten Milchprodukten oder Früchten zugeführt werden. Als Durstlöscher soll primär Wasser dienen, ungesüßte Milchprodukte jedoch als Teil einer Mahlzeit oder kleiner Mahlzeitenersatz betrachtet werden. Tatsächlich kann der Ersatz von Soft Drinks besonders durch Wasser aber sogar auch durch Milch Kalorienzufuhr einsparen helfen und zu weniger Adipositas der Kinder führen. Fermentierte Milchprodukte und fettarme Milchprodukte – immer ungesüßt natürlich – dürften sogar Insulinresistenz verbessern und zu weniger Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, wahrscheinlich über ihren Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen aber auch an günstigen Eiweißstoffen und Fettsäuren. Milchlaktose dürfte sich hier von sonstigem tierischen Fett unterscheiden, für das ja ein höheres Risiko für Diabetes beschrieben ist. Zu viel Zucker bedeutet aber für jeden sein persönliches Risiko für Adipositas, Diabetes und viele weitere sogenannte Zivilisationskrankheiten zu steigern. In Zeiten, in denen immer mehr Menschen und vor allem auch immer mehr Kinder und Jugendliche zu dick sind, ist es unangebracht, Zuckerbomben ein gesundes Mäntelchen umzuhängen.“

Die SIPCAN Milchliste: Über 1100 Milchprodukte im Zucker- und Süßstoff-Check

Der Leiter des unabhängigen, wissenschaftlichen vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN, Univ.-Prof. Prim. Dr. Hoppichler, der auch Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft ist, ergänzt: „Gerade bei Milchprodukten zum Trinken und zum Löffeln brauchen Konsumenten Unterstützung um nicht zur Zuckerbombe zu greifen und zu glauben, man tut seinem eigenen Körper beziehungsweise seiner Familie etwas Gutes. Mit der jährlichen SIPCAN-Milchliste bieten wir eine praktische Orientierungshilfe für den Alltag und wollen gleichzeitig bei Produzenten und Handel ein Umdenken erreichen. Für die aktuelle Studie zur SIPCAN Milchliste wurden 1.154 Milchprodukte zum Trinken und Löffeln in ganz Österreich wieder auf ihren Zuckergehalt geprüft. Die Studienergebnisse werden auf www.sipcan.at als praktische Liste zum kostenlosen Download (www.sipcan.at/milchliste), als online-Suche oder als APP zur Verfügung gestellt. Ergänzend wird

auch das kostenlose Spiel „Die Zucker-Challenge“ angeboten, bei dem man sein Wissen zum Zuckergehalt von Milchprodukten spielerisch testen und verbessern kann.“

Die Orientierungskriterien: Maximal zwölf Gramm pro 100 g bzw. ml

Das Ziel ist es, den Zuckergehalt in Milchprodukten transparent und vergleichbar zu machen und den Konsumenten mit Hilfe von klaren Orientierungskriterien dabei zu unterstützen, die gesündere Wahl zur leichteren zu machen. Auf die so genannte Positivliste schaffen es nur Produkte, die klaren Orientierungskriterien entsprechen. In Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium und mehreren Fachgesellschaften haben die Experten von SIPCAN einen alltagstauglichen Orientierungswert von maximal 12 g Zucker pro 100 g bzw. pro 100 ml Milchprodukt festgelegt. Dieser Wert setzt sich aus dem natürlichen Zuckergehalt der Milch (durchschnittlich 4,6 g pro 100 ml) und der von der WHO-Empfehlung abgeleiteten Höchstmenge für zugesetzten Zucker von 7,4 g pro 100 g/ml zusammen. Neben der genannten Zuckergrenze dürfen auch keine Süßstoffe in den Produkten enthalten sein. Kautzky-Willer gibt eine zentrale Begründung hierfür: „Durch die Beimengung von Süßstoffen besteht die Gefahr, dass Konsumenten und vor allem Kinder langfristig an höhere Süße gewöhnt werden und dass außerdem kein Sättigungsgefühl trotz der Süße eintritt. Wir sollten lernen die natürliche Süße von Milchprodukten aufgrund des normalen Milchzuckergehalt in Maßen zu genießen.“

Nur ein Drittel der Produkte entsprechen den Vorgaben

Hoppichler beschreibt die Entwicklungen der Produkte in der Milchliste: „Seit 2012 hat sich der Anteil an Produkten der Positivliste erfreulicherweise verdoppelt. Dennoch entsprechen derzeit erst ein Drittel aller Produkte, die im österreichischen Handel erhältlich sind, den Zuckervorgaben. Betrachtet man die Ergebnisse im Detail, so erhärtet sich der dringende Handlungsbedarf. Bei Milchprodukten zum Löffeln liegt der durchschnittliche Zuckergehalt aller Produkte mit 13,23 g weiterhin weit über dem aktuellen Grenzwert von 12 g. Trotz einer Steigerung des Anteils an Positivprodukten von 4,6 Prozent im Vergleich zum Vorjahr, entsprechen nach wie vor 78,1 Prozent aller Joghurtprodukte, Topfencremes, Puddings etc. nicht den vorgegebenen Grenzwerten. Milch ist unangefochten ein wertvolles Lebensmittel mit wichtigen Inhaltsstoffen wie z.B. Calcium, Eiweiß und B-Vitaminen. Es stimmt mich aber sehr bedenklich, dass – bezogen auf den Gesamtzuckergehalt – sich in einem kleinen 200 g Becher Vanillejoghurt umgerechnet acht Stück Würfelzucker verstecken. In 8 von 10 Milchprodukten zum Löffeln wird den Konsumenten nach wie vor viel zu viel Zucker aufgezwungen.“

Süßstoffe als besorgniserregender Trend

Bei Milchprodukten zum Trinken finden sich etwas mehr als 2/3 der erhältlichen Produkte auf der Positiv-Liste und der durchschnittliche Zuckergehalt liegt hier bei 10,8 g. Dennoch ist bei dieser Produktkategorie ein besorgniserregender Trend zu beobachten. Während von 2012 bis 2015 eine Reduktion des Anteils an Produkten mit Süßstoffen festgestellt werden konnte, ist seit 2015 wieder ein Anstieg zu beobachten. Im Vergleich zur Vorjahreserhebung stieg der Anteil an Produkten mit Süßstoffen sprunghaft um 7,1 Prozent an. Mit einem Anteil von 17,4 Prozent wird beinahe wieder der Ausgangswert aus dem Jahr 2012 erreicht. Kautzky-Willer rät den KonsumentInnen: „Achten Sie beim Einkaufen auf den Zuckergehalt und überprüfen Sie in der Zutatenliste, ob Süßstoffe wie z.B. Aspartam, Cyclamat aber auch Steviolglykosid enthalten sind. Ein Milchprodukt sollte keine Süßstoffe und maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g enthalten. Mit dieser einfachen Regel können Sie Zucker trotz Genuss einsparen. Besser ist es allerdings ganz auf Zuckerzusatz bei Milch, Joghurts und anderen Milchprodukten zu verzichten.“

Forderung an die Industrie – konkretes Maßnahmen-Paket zur schrittweisen Senkung des Zuckergehalts und den reduzierten Einsatz von Süßstoffen

Um die Zuckerreduktion weiter voranzutreiben, wird von SIPCAN in Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium und verschiedenen Fachgesellschaften der Grenzwert für Zucker in Milchprodukten in den nächsten Jahren schrittweise gesenkt. Einige Industrie-Vertreter haben bereits begonnen, Akzente zu setzen und den Zuckergehalt zu senken. So könnten 19,6 % der Produkte die vorgegebene Grenze von 12 g Zucker durch eine Reduktion des Zuckergehalts von nur maximal 1 g erreichen. Es werden jedoch für alle Produktgruppen und von allen Produzenten klare Reduktionsmaßnahmen gefordert. „Es muss jeder Konsument die Chance, haben sich schrittweise an weniger Süße gewöhnen zu können. Die Industrie nimmt in diesem Zusammenhang eine entscheidende Schlüsselposition ein und muss sich zu dieser Verantwortung bekennen“ fordern Hoppichler und Kautzky-Willer.

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

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

Rückfragehinweis:

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