

Wie süß ist das denn?

Zum Süßen kann man Zucker verwenden – oder eine Vielzahl an Alternativen. Aber ist Fruchtzucker gesünder als Haushaltszucker? Was sind Süßstoffe? Wie viel Zucker wird in Österreich hergestellt – und aus welchen Rohstoffen? Der Verein *Land schafft Leben* gibt einen Überblick über Zucker und seine Alternativen.

Während die restliche Welt hauptsächlich auf Zuckerrohr setzt, gewinnt Europa seinen Zucker aus Zuckerrüben. Auch in Österreich werden Rüben für die Zuckererzeugung angebaut, und zwar sogar so viele, dass der Zuckerbedarf der Bevölkerung damit – rein theoretisch – gedeckt werden könnte. Praktisch importieren wir jedoch sogar mehr Zucker, als wir selbst erzeugen. Dieser kommt einerseits als Reinzucker nach Österreich, aber auch in Form zuckerhaltiger Erzeugnisse. Importierten Rohrzucker kann man auch im Supermarkt kaufen.

Für Zucker besteht keine Pflicht zur Herkunftskennzeichnung. Zucker aus Österreich jedoch ist in der Regel mit einem entsprechenden Hinweis gekennzeichnet. Alternativen zu Zucker wie andere pflanzliche Süßungsmittel oder Zuckeraustauschstoffe kommen überwiegend nicht aus Österreich, da die Rohstoffe dafür hierzulande nicht oder nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

Andere pflanzliche Süßungsmittel

Neben Haushaltszucker gibt es einige weitere pflanzliche Süßungsmittel. Sie unterscheiden sich zum Rohr- beziehungsweise Rübenzucker in der Süßkraft, aber auch im Preis: Ahorn-, Reis- und Agavensirup etwa kosten ebenso wie Kokosblütenzucker ein Vielfaches von herkömmlichem Zucker. Diese pflanzlichen Süßungsmittel werden ausschließlich aus nicht-österreichischen Rohstoffen hergestellt.

Hierzulande sind es neben der Zuckerrübe Mais, Weizen und Kartoffeln, aus deren Stärke pflanzliche Süßungsmittel hergestellt werden – genau genommen Frucht- und Traubenzucker. Diese beiden Zuckerarten sind unter anderem in Pulverform erhältlich. Anders, als ihre Namen vielleicht vermuten lassen würden, bringt es keine gesundheitlichen Vorteile, herkömmlichen Haushaltszucker durch Trauben- oder Fruchtzucker zu ersetzen. Sie werden in Form von Glucose-Fructose-Sirup beziehungsweise Fructose-Glucose-Sirup häufig in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, da diese eine hohe Süßkraft haben und einfacher zu verarbeiten sind als Zucker. Lebensmittel, die viel davon enthalten, sollten aber in Maßen genossen werden. Dazu zählen etwa Limonaden, Backwaren, Süßigkeiten und Fertigprodukte im Allgemeinen. Ein übermäßiger Konsum von Fructose steht nämlich im Verdacht, eine Fettleber zu begünstigen.

Süßstoffe

Süßstoffe werden synthetisch hergestellt oder aus natürlichen Quellen isoliert und besitzen im Gegensatz zu Zucker keinen Nährwert. Sie haben also keine Kalorien, dafür aber die 30- bis 10.000-fache Süßkraft von Zucker. Man kann beim Kochen also nicht einfach Zucker durch Süßstoffe ersetzen. Meist reichen schon wenige Tropfen oder eine kleine Tablette, um eine Speise zu süßen. Momentan sind in der EU elf Süßstoffe zugelassen. Sie sind rechtlich gesehen ein Lebensmittelzusatzstoff, was bedeutet, dass sie in der Zutatenliste mit dem Zusatz „Süßungsmittel“ angeführt werden müssen und eine E-Nummer haben.

Steviolglycoside sind beispielsweise ein solcher Zusatzstoff. Sie werden chemisch aus der Steviapflanze gewonnen und sind in der EU erst seit 2011 als Süßungsmittel zugelassen. Die

Blätter der Steviapflanze sind nur für die Verwendung in Tees zugelassen sowie als Kosmetikum. Deshalb sind Angaben wie „mit natürlicher Süße“ oder „Süße aus Stevia“ nicht zulässig, wenn Steviolglycoside als Süßungsmittel eingesetzt werden. Dies würde den Eindruck erwecken, die Steviapflanze selbst werde zum Süßen verwendet, was nicht der Fall ist.

Zuckeraustauschstoffe

Eine weitere Kategorie bilden die sogenannten Zuckeraustauschstoffe. Auch sie sind rechtlich gesehen ein Lebensmittelzusatzstoff, bewegen sich in puncto Nährwert jedoch näher am Zucker als Süßstoffe: Zuckeraustauschstoffe enthalten durchschnittlich etwa 2,4 Kilokalorien je Gramm, Zucker vier. Sie haben außerdem eine ähnliche Süßkraft wie Zucker, also deutlich weniger als Süßstoffe. Zu den bekanntesten Zuckeraustauschstoffen zählen Sorbit und Xylit. Letzteres ist auch als Birkenzucker bekannt. Dieser wird industriell aus Holzgummi aus Birken- oder Buchenholz, aber auch aus Mais hergestellt.

Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Süßungsmitteln wie Ahornsirup oder Agavendicksaft erhöhen Zuckeraustauschstoffe den Blutzuckerspiegel kaum oder gar nicht. Deshalb werden sie zum Beispiel bei Diabetes statt Zucker eingesetzt – daher auch der Name Zuckeraustauschstoff. In größeren Mengen können Zuckeraustauschstoffe allerdings abführend wirken. Lebensmittel mit einem Zuckeraustauschstoff-Gehalt von über zehn Prozent müssen daher mit der Formulierung „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ gekennzeichnet sein.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | 1010 Wien

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.