Was spricht gegen süß?

Warum die Debatte um eine Geschmacks(be)steuerung ein Ende finden sollte

(Stand 30.11.2024)

Ein Plädoyer für die Geschmacksvielfalt

In den vergangenen drei Jahren hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) viel von der „gesunden Wahl“ gesprochen und zugleich die Wahlmöglichkeiten der Verbraucher:innen einzuschränken versucht.(1)

Das diskutierte Verbot für Lebensmittelwerbung hätte zu einer massiven Reduzierung des Lebensmittelangebots geführt. Denn Produkte, die nicht beworben werden dürfen, haben es schwer auf dem Markt. Das zugrundeliegende Nährwertprofil stufte zwischen 70 und 80 Prozent aller Lebensmittel, die unter Einhaltung aller gesetzlichen Vorgaben hergestellt und vertrieben werden, als „ungesund“ ein.(2) Auch die neuen Reduktionsziele für Zucker, Fette und Salz, die in einem so genannten Stakeholder-Prozess unter Leitung des Max Rubner-Instituts (MRI) entwickelt werden, dessen vorläufiger Ergebnisbericht (Abschlussbericht folgt im Frühjahr 2025) nun vorliegt, können die Lebensmittelvielfalt einschränken.(3) Zum einen gleichen die Vorgaben die Rezepturen an und Produktdifferenzierungen sind kaum noch möglich. Zum anderen spielte das Argument der Verbraucherakzeptanz im Stakeholder-Prozess kaum eine Rolle.

Das große Lebensmittelangebot ist ein Luxus, den wir schätzen und bewahren sollten. Es bietet für jeden Geschmack etwas, und Geschmäcker sind verschieden. Es ist richtig, dass das „Schlaraffenland“ manche überfordert. Aber nicht die Reglementierung des Angebots, sondern eine Unterstützung der Verbraucher:innen beim richtigen/gesunden Umgang mit dem Angebot ist die Lösung. An Ernährungsbildung führt kein Weg vorbei!

Die kalorienfreie Süße im Kampf gegen Übergewicht nutzen

Viele ernährungspolitische Maßnahmen – sei es die Nationale Reduktionstrategie für Zucker, Fette und Salz, der Nutri-Score, das Werbeverbot oder auch die oft geforderte Zuckersteuer – zielen darauf ab, den Energiegehalt von Lebensmitteln und schließlich die Kalorienaufnahme der Verbraucher:innen zu reduzieren. Der Fokus liegt also auf der Energiedichte.

Süßstoffe sind ein nützliches, erprobtes und bewährtes Hilfsmittel für die Zucker- und Kalorienreduktion. Sie liefern keine Kalorien und wirken sich nicht negativ auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel aus. Ein weiterer Vorteil: Süßstoffe sind nicht kariogen. Süßstoffe können in vielen Lebensmitteln als Zuckeralternative, zum Beispiel als Baustein bei der Reformulierung, eingesetzt werden.

Vor diesem Hintergrund sind politische Überlegungen der vergangenen drei Jahre nicht zu erklären: Warum sollen mit Süßstoff gesüßte Produkte nicht beworben werden dürfen (Werbeverbot)? Warum sollen Süßstoffe nicht weiterhin für Reformulierungen und für kalorienreduzierte Rezepturen eingesetzt werden dürfen (Reduktionsstrategie)? Warum sollen mit Süßstoff gesüßte Produkte zusätzlich besteuert werden (Zucker-/Süßesteuer)?

Süßstoff-Verband e.V.
Postfach 90 60 85
51127 Köln

Vertreten durch die Vorstandsvorsitzende
Isabelle Begger
Vereinsregister: Registernummer VR 6419
Amtsgericht Köln

Tel: +49 (0) 2203 20 89 45
Fax: +49 (0) 2203 20 89 44
Mail: info@suessstoff-verband.de
Web: www.suessstoff-verband.info

Vielmehr sollte die Politik den Nutzen von Süßstoffen als kalorienfreie Süße erkennen. Qualitativ hochwertige Studien belegen, dass viele Menschen besser abnehmen, wenn sie Zucker durch Süßstoffe ersetzen.(4-9)

Um Missverständnisse zu vermeiden, der Süßstoff-Verband e.V. fordert den Status quo, das heißt den Einsatz von Süßstoffen innerhalb der aktuellen europäischen Regularien, Zulassungen und Höchstwerte. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

„Zu süß“ – eine subjektive Bewertung, kein wissenschaftliches Argument

Aber nicht nur Zucker, der süße Geschmack steht in der Kritik. Lebensmittel sollen „weniger süß“ schmecken – unabhängig von der Kalorienzahl. In den Worten der Parlamentarischen Staatssekretärin Dr. Ophelia Nick: „Aus Sicht des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft wird die Reduktion der Zuckergehalte bei gleichzeitiger Reduktion der Gesamtsüße von verarbeiteten Lebensmitteln angestrebt.“(10) Als Begründung wird die Theorie der Süßgewöhnung angeführt, nach der eine stark gesüßte Ernährung zu einer veränderten Wahrnehmung von süßen Lebensmitteln, zu einer Gewöhnung an den süßen Geschmack und zu einem übermäßigen Süßekonsum führen könne.

Das mag auf den ersten Blick überzeugend klingen, jedoch gibt es keine Belege, dass wir unsere Vorliebe für Süßes verringern können und somit auch keine Evidenz für die Maßnahme der Süßereduktion. Das gesteht das MRI bei der Vorstellung des Ergebnisberichts zum „Stakeholderprozess zur Erarbeitung wissenschaftsbasierter Reduktionsziele für Zucker, Fette und Salz“ am 8. Oktober 2024 ein und verweist auf einen Forschungsbedarf zur Süßwahrnehmung/Süßprägung.(3) Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) verweisen auf die nicht ausreichende Evidenzlage.(11,12) Im Gegenteil: Eine Vielzahl an aktuellen Untersuchungen bestätigen, dass die angeborene Süßpräferenz durch eine vermehrte Süßeexposition nicht weiter verstärkt werden kann.(13-17)

Der Versuch einer Geschmackssteuerung wird erfolglos bleiben, aber auch dem vermeintlichen Allheilmittel in der Übergewichtsprävention, der Geschmacksbesteuerung, fehlt die Evidenz. Wurde früher eine so genannte Zuckersteuer gefordert, verstehen viele NGOs darunter nun eine Süßesteuer, um analog zum BMEL und mit der gleichen evidenzfreien Begründung, die Gesamtsüße von Lebensmitteln zu reduzieren.(18)

Sie verweisen gern auf das Beispiel in Großbritannien, wo 2018 die Zuckersteuer eingeführt wurde. In der Argumentation vergessen die Befürworter meist zu erwähnen, dass in Großbritannien die Abgabe ausschließlich für Zucker gilt. Süßstoffe sind nicht einbezogen. Süßstoffe sind vielmehr ein wichtiger Bestandteil für den Erfolg des britischen Modells: Die Lebensmittelindustrie behält ihren Spielraum für Reformulierungen und die Verbraucher:innen können eine kalorienärmere Variante ohne Strafsteuer wählen.

Als Süßstoff-Verband e.V. sind wir überzeugt, ernährungswissenschaftliche Grundlagen, hochwertige Studien und eine Folgenabschätzung sollten die Grundlage für ernährungspolitische Maßnahmen sein. „Trial & Error“ ist keine Strategie in der Übergewichtsprävention.

Süßstoff-Verband e.V.
Postfach 90 60 85
51127 Köln

Vertreten durch die Vorstandsvorsitzende
Isabelle Begger
Vereinsregister: Registernummer VR 6419
Amtsgericht Köln

Tel: +49 (0) 2203 20 89 45
Fax: +49 (0) 2203 20 89 44
Mail: info@suessstoff-verband.de
Web: www.suessstoff-verband.info

SÜßSTOFF
VERBAND E.V.

Referenzen

1) Interview mit dem Bundesernährungsminister Cem Özdemir, 22.11.2023
https://www.bmel.de/SharedDocs/Interviews/DE/2023/2023-22-11-web-de.html

2) Pressemitteilung des Lebensmittelverband Deutschland, 10.10.2023
https://www.lebensmittelverband.de/de/presse/pressemitteilungen/20231010-kinder-lebensmittel-werbegesetz-loest-keine-probleme-es-schafft-neue

3) Website des Max Rubner-Instituts, Präsentationen von der Informationsveranstaltung zu den Ergebnissen des Stakeholder-Prozesses zur wissenschaftsbasierten Ableitung von Reduktionszielen für Zucker, Fette und Salz, 08.10.2024
https://www.mri.bund.de/de/themen/reduktion-von-zucker-fett-und-salz/produktmonitoring/stakeholder-prozess/

4) Miller PE & Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2014; 100(3): 765-777

5) Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, Higgs S, Lluch A, Ness AR, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes 2016; 40(3): 381-94

6) Laviada-Molina H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews 2020;21(7):e13020

7) Lee HY, Jack M, Poon T, Noori D, Venditti C, Hamamji S, Musa-Veloso K. Effects of Unsweetened Preloads and Preloads Sweetened with Caloric or Low-/No-Calorie Sweeteners on Subsequent Energy Intakes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Human Intervention Studies. Adv Nutr. 2021 Jul 30;12(4):1481-1499

8) Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. Int J Obes 2021; 45(3): 464-478

9) McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Network Open 2022;5(3):e222092

10) Antwort der Parlamentarischen Staatssekretärin im BMEL, Dr. Ophelia Nick, auf die schriftliche Frage Nr. 3/163 vom 13.03.2023 von MdB Christina Stumpp.

11) Bundesinstitut für Risikobewertung: Stellungnahme Nr. 004/2023 vom 07.02.2023;
https://doi.org/10.17590/20230207-070309

12) Deutsche Adipositas Gesellschaft, S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas, 07.10.2024
https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001

13) Appleton et al: Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. Am J Clin Nutr, 2018, 107:405-419.

14) Public Health England 2015. Sugar reduction: the evidence for action. Annexe 5: Food Supply
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470176/Annexe_5._Food_Supply.pdf

15) Trumbo et al: Perspective: Measuring Sweetness in Foods, Beverages, and Diets: Toward Understanding the Role of Sweetness in Health, Advances in Nutrition, 2020, 00: 1-12; https://doi.org/10.1093/advances/nmaa151

16) Mueller, Zeinstra, Forde, Jager: Sweet and sour sips: No effect of repeated exposure to sweet or sour-tasting sugary drinks on children‘s sweetness preference and liking, Appetite, 2024;
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666324000783?via%3Dihub

17) Mela DJ, Risso D.: Does sweetness exposure drive ‘sweet tooth’? Br J Nutr. 2024 Feb 26:1-11. doi: 10.1017/S0007114524000485

18) Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv), Positionspapier zur Süßgetränkeabgabe „Ökonomische Anreize für eine Zuckerreduktion bei Getränken setzen, August 2021
https://www.vzbv.de/publikationen/oekonomische-anreize-fuer-eine-zuckerreduktion-bei-getraenken-setzen

Süßstoff-Verband e.V.
Postfach 90 60 85
51127 Köln

Vertreten durch die Vorstandsvorsitzende
Isabelle Begger
Vereinsregister: Registernummer VR 6419
Amtsgericht Köln

Tel: +49 (0) 2203 20 89 45
Fax: +49 (0) 2203 20 89 44
Mail: info@suessstoff-verband.de
Web: www.suessstoff-verband.info