



verbraucherzentrale

# SÜSSMACHER UNTER DER LUPE

Werbeaussagen richtig deuten und verstehen

# SÜSSMACHER UNTER DER LUPE

## ... ZUCKERWERBUNG – ZWISCHEN WAHRHEIT UND SUGGESTION

Wer bewusst auf Zucker in Lebensmitteln verzichten möchte, hat es nicht immer leicht. Neben Haushaltszucker (auch Saccharose genannt) können auch zahlreiche andere Süßmacher enthalten sein. Häufig sind diese nicht auf den ersten Blick erkennbar. Besonders dann, wenn mit Begriffen wie „weniger süß“ oder „ohne Zucker“ geworben wird. Was hinter diesen steckt, ist im Folgenden aufgelistet.

### NÄHRWERTINFORMATION

100 g enthalten

1 Portion  
(40 g Müsli/60ml Milch  
1,5% Fett):

Energie	1813 kJ	845 kJ
	432 kcal	201 kcal
Fett	14 g	6,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,3 g
Kohlenhydrate	59 g	27 g
- davon Zucker	18 g	9,9 g
Ballaststoffe	13 g	5,1 g
Eiweiß	10 g	6,1 g
Salz	0,82 g	0,40 g
Magnesium	96,0 mg	45,6 mg
	(26 % ***)	(12 % ***)
Eisen	3,1 mg	1,3 mg
	(22 %***)	(9 %***)

\*\*\* Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr

Beispiel für eine Nährwerttabelle eines Müslis



## TIPPS FÜR VERBRAUCHER

- Lassen Sie sich nicht von Werbung verführen.
- Schauen Sie sich alle Zutaten genau an – Zucker hat viele Namen.
- Eine Angabe, wie viel Zucker das Lebensmittel enthält, finden Sie in der Nährwerttabelle unter den Kohlenhydraten.
- Zucker umfasst bei dieser Kennzeichnung alle Ein- und Zweifachzucker. Also neben dem Haushaltszucker insbesondere Milch-, Frucht-, Trauben-, Malz- und Invertzucker – egal ob diese Zucker isoliert zugesetzt werden oder aus Zutaten stammen.
- Mit diesem Zuckerwert können auch versteckte Süßmacher erkannt werden.
- Häufig sind Produkte mit Angaben zu einem reduzierten Zuckergehalt nicht energieärmer.
- Ein Vergleich lohnt sich in jedem Fall.



\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)

## Gesetzlich geregelt sind diese Angaben:

…❖ **„ohne Zuckerzusatz“** | Diese Angabe besagt, dass dem Produkt keine Ein- und Zweifachzucker wie Trauben- oder Haushaltszucker oder andere Lebensmittel mit süßender Wirkung (etwa Fruchtsirup) zugesetzt wurden. Jedoch darf mit Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen gesüßt werden. Wenn ein Lebensmittel wie beispielsweise Fruchtemüsli von Natur aus Zucker enthält, soll das Etikett den Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ tragen.

…❖ **„reduzierter Zuckergehalt“** | Dies besagt, dass mindestens 30 % weniger Zucker im Vergleich zu anderen Lebensmitteln gleicher Art enthalten ist. Die Angabe ist nur zulässig, wenn bei dem zuckerreduzierten Produkt außerdem der Energiegehalt gleich oder niedriger ist als der des Vergleichsproduktes. Beispielsweise kann bei Kakaopulver ein Teil des Zuckers durch den Füllstoff Maltodextrin ersetzt werden. Maltodextrin enthält genauso viel Energie wie Zucker.

…❖ **„zuckerarm“** | „Zuckerarm“ bedeutet, dass das Produkt maximal 5 g Zucker pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln maximal 2,5 g Zucker pro 100 ml enthalten darf.

…❖ **„zuckerfrei“** | Auch bei der Angabe „zuckerfrei“ muss das Produkt nicht völlig zuckerfrei sein. Ein Restgehalt von maximal 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml ist gesetzlich erlaubt.



## Nicht gesetzlich geregelt sind Werbeaussagen wie:

…❖ **„mit Traubenzucker“** | Entgegen der verbreiteten Meinung handelt es sich bei Traubenzucker (Glukose) nicht um einen besonders gesunden Zucker. Zwar hat er im Vergleich zum Haushaltszucker eine geringere Süßkraft, aber der Energiegehalt ist derselbe. Das kann dazu führen, dass einem Produkt mehr Traubenzucker zugesetzt wird, um die gewohnte Süße zu erreichen. Dadurch erhöht sich gleichzeitig die Energiemenge.

…❖ **„mit Fruchtzucker – der Süße aus Früchten“** | Im Obst sorgt Fruchtzucker (Fruktose) für Süße. Auch in der Lebensmittelproduktion wird Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup zum Süßen eingesetzt. Diese Zutaten besitzen eine höhere Süßkraft als herkömmlicher Haushaltszucker und sind meist preiswerter.

Es gibt Hinweise, dass Fruchtzucker bei übermäßigem Konsum den Fettaufbau im Körper fördert und zur Erhöhung des Harnsäurespiegels und der Blutfettwerte beiträgt. Auch wächst die Zahl der Personen, die an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit leiden. Symptome dafür sind Magen und Darmprobleme. Mit Fruchtzucker gesüßt heißt also nicht gesünder gesüßt oder besser verträglich.

…❖ **„weniger süß“** | Bei der Angabe „weniger süß“ handelt es sich lediglich um eine Geschmacksangabe. Diese Bewerbung bedeutet nicht immer weniger Zucker oder weniger Energie. Es kann auch einfach nur eine weniger stark süßende Zuckerart wie beispielsweise Traubenzucker anstelle von Haushaltszucker verwendet worden sein. Möglich ist auch, dass Zucker durch ebenfalls energiehaltige Mehrfachzucker ersetzt wurde, die nur schwach süß sind wie beispielsweise Inulin oder Oligofruktose.

## **Verbraucherzentrale**

### **Niedersachsen e. V.**

Herrenstraße 14

30159 Hannover

**Telefon:** 0511 / 91196-0

**Fax:** 0511 / 91196-10

**E-Mail:** info@vzniedersachsen.de

**www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Impressum:** © Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.,  
Babelsberger Straße 12, 14473 Potsdam in Kooperation  
mit den Verbraucherzentralen Bayern, Sachsen, Sachsen-  
Anhalt und Thüringen.

**Fotos:** shutterstock/LADO, Goksi; Verbraucherzentrale  
Brandenburg

**Gestaltung:** Henrike Ott, Visuelle Kommunikation

**Stand:** Juli 2020

**verbraucherzentrale**

*Niedersachsen*