

# Zu viel Süßes hat bittere Folgen

Vierjährige, die keinen gesunden Zahn mehr haben, Zwölfjährige, die sich wegen ihres Übergewichts kaum bücken können: Pädiater **Thomas Fischbach** beklagt die Folgen von zu viel Zucker im Essen und Trinken. Er fordert eine Steuer, die Kinder vor Süßem schützt.

**Zucker ist süß.** Seine Süße erinnert uns an die erste prägende Geschmackserfahrung unseres Lebens, an Muttermilch. Deshalb lieben wir Menschen Zucker. In Deutschland verbraucht ein Mensch durchschnittlich rund 35 Kilogramm Zucker im Jahr. Der meiste Zucker, den wir essen, steckt nicht in Süßigkeiten, sondern in anderen industriell produzierten Nahrungsmitteln, vor allem in süßen Getränken.

Zucker ist bitter. Denn Zucker ist schlecht für die Zähne, macht dick, krank und abhängig. Je mehr sich Kinder in den ersten Lebensjahren an den süßen Geschmack gewöhnen, desto mehr mögen sie ihn ein Leben lang, desto schlechter ist der Einfluss auf ihre Gesundheit. Wir stehen heute vor einer Adipositasepidemie, die das Gesundheitssystem jedes Jahr Milliarden kostet. Immer mehr Kinder leiden unter ernährungsbedingtem Alters-Diabetes. In unseren Praxen sehen wir Vierjährige, die keinen gesunden Zahn mehr haben, und Zwölfjährige, die sich kaum bücken können und denen Rücken und Füße weh tun, weil ihr Übergewicht darauf drückt.

**Hersteller verschleiern Zuckergehalt.** Viele Eltern versuchen gegenzusteuern und verbieten ihren Kindern Süßigkeiten. Aber sie kämpfen gegen eine mächtige Lobby. Die Lebensmittelindustrie will aus Kindern treue Kunden machen. Sie verziert Verpackungen mit lustigen Tierchen, schaltet Werbung oder schafft Online-Welten, in denen Kinder spielerisch an süße Lebensmittel herangeführt werden. Die Hersteller machen es Eltern äußerst schwer, informierte Kaufentscheidungen zu treffen. Eltern merken vielfach gar nicht, welche Zuckerbomben sich in den Lebensmitteln verbergen, die sie kaufen. Die Hersteller verschleiern den Zuckergehalt mit Begriffen wie Maltese oder Dextrose. Sie werben mit „weniger süß“ und verheim-

lichen, dass dies nur eine vergleichende, keine objektive Aussage ist. Sie werben „mit natürlicher Süße“, „ohne Zuckerzusatz“ oder „100 Prozent Frucht“ und verwenden süße Fruchtkonzentrate, Dicksäfte oder Sirups. Süßgetränke wie Limonaden, Cola, Eistee, aber auch Fruchtsäfte schaden der Gesundheit besonders, denn sie werden zusätzlich zur normalen Nahrung aufgenommen. Minderjährige trinken laut der KIGGS-Studie des Robert Koch-Instituts, der Basiserhebung zur Kinder und Jugendgesundheit, im Schnitt mehr als zwei Gläser der Zuckerbomben pro Tag.

**Lebensmittelampel für schnelle Orientierung.** Um Kinder und Jugendliche vor den Folgen des zu hohen Zuckerkonsums zu schützen, fordert der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte seit Jahren die Lebensmittelampel, eine Zuckerabgabe, ein Werbeverbot für süße Getränke und sogenannte Kinderlebensmittel sowie die Verringerung des Zuckergehalts in Lebensmitteln. Die Lebensmittelampel würde Eltern auch ohne große Ernährungs- oder Deutsch-Kenntnisse eine schnelle Orientierung erlauben, wieviel Zucker Produkte enthalten. Das Bedürfnis nach Süßem lässt nach, wenn der Zuckergehalt der Lebensmittel verringert wird, denn die Geschmacksnerven passen sich wie beim Salz der Dosis an. Umsatzeinbußen einzelner Unternehmen lassen sich vermeiden, wenn alle Hersteller von Softdrinks den Zuckergehalt gleichzeitig senkten. Softdrinks gehören zudem nicht in den Schulkiosk.

Nicht zuletzt fordern wir die Zuckersteuer nach dem Vorbild der Sondersteuer auf Alkopops. Das war ein Erfolg für die Prävention: Nachdem die Politik 2004 die bei Jugendlichen beliebten Schnapsmischgetränke mit einer Steuer belegt hatte, sank der Absatz binnen eines Jahres um 80 Prozent. Dieses Beispiel, aber auch Beispiele aus Mexiko, Frankreich, Finnland, Ungarn und Großbritannien zeigen, dass Steuerungsmechanismen die Gesundheit wirksam schützen können. Durch die Einführung von Zuckersteuern und damit höheren Preisen vergeht den Verbrauchern die Lust auf Süßes. In Mexiko wurden Ende letzten Jahres zwölf Prozent weniger zuckergesüßte Getränke konsumiert als vor Einführung der Steuer. Zudem ist es wichtig, dass Kinder von früh an Ernährungsbildung bekommen. Wir brauchen mehr Aufklärung. Mit dem Geld, das die Kassen sparen, wenn weniger Menschen durch Fehlernährung chronisch krank werden, ließe sich viel bewegen. ■

**Dr. Thomas Fischbach** ist Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). **Kontakt: [www.bvkj.de](http://www.bvkj.de)**

## Leserforum



### Ihre Meinung ist gefragt.

Im G+G-Weblog [www.reformblock.de](http://www.reformblock.de) können Sie mit uns diskutieren.

Oder schreiben Sie uns:

**Gesundheit und Gesellschaft**, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin,  
E-Mail: [gug-redaktion@kompart.de](mailto:gug-redaktion@kompart.de)