



Themenblatt

# Zuckergehalte von Lebensmitteln

Die Ursache von Adipositas im Kindes- und Jugendalter erscheint zunächst klar: die Energieaufnahme der Heranwachsenden übersteigt dauerhaft deren Energieverbrauch. Ein genauer Blick auf die Ursachen zeigt aber, dass Adipositas im Kindes- und Jugendalter von einer Vielzahl von Faktoren abhängig ist. Die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen interagieren mit einer sich wandelnden Umwelt, die häufig einen sitzenden Lebensstil begünstigt und von einem Überangebot an energiereichen Lebensmitteln geprägt ist. Die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen wie die Familie, die Kita, die Schule sowie die unmittelbare Wohnumgebung werden ihrerseits durch soziale, ökonomische und politische Rahmenbedingungen beeinflusst. Adipositas im Kindes- und Jugendalter kann daher einerseits beim Individuum auf das Wechselspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren zurückgeführt werden. Andererseits sind Kinder und Jugendliche in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Entwicklungsphasen besonders anfällig für die Entwicklung von Adipositas.

Die auf diesem Themenblatt dargestellten Indikatoren sind Bestandteil des AdiMon-Indikatorensystems. Ziel von AdiMon ist es, regelmäßig aktualisierte und bevölkerungsweit aussagekräftige Daten über die Einflussfaktoren der Adipositas, umgesetzte Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie über die Verbreitung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter systematisch zusammenzustellen und öffentlich verfügbar zu machen.

## Kernaussagen

- Laut den Daten des Produktmonitorings (2019) enthalten gesüßte Limonaden pro 100 ml im Median etwa 9 g Zucker.
- Frühstückscerealien mit Kinderoptik enthalten pro 100 g im Median 24 g Zucker, gesüßte Milchprodukte mit Kinderoptik 12 g.
- Die medianen Zuckergehalte von Frühstückscerealien und gesüßten Milchprodukten sind in den vergangenen Jahren leicht gesunken, liegen aber immer noch deutlich über der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation.

## Hintergrund

Eine hohe Aufnahme zugesetzten Zuckers kann sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken und die Entwicklung von Adipositas fördern [1, 2]. Zum einen geht eine hohe Aufnahme von zugesetztem Zucker häufig mit einer hohen Energieaufnahme und einer unausgewogenen Ernährung einher [1, 3]. Zum anderen wird vermutet, dass zugesetzter Zucker bestimmte Stoffwechselprozesse (z. B. die Insulinausschüttung) ungünstig beeinflussen und somit die Gesundheit beeinträchtigen kann [4]. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sollte zugesetzter Zucker folglich nur in geringen Mengen verzehrt werden [5, 6]. In der Produktion von Lebensmitteln wird Zucker unter anderem eingesetzt, um diese zu süßen, haltbar zu machen und/oder in ihrer Textur zu verändern [7]. Eine wirksame Maßnahme, um die Aufnahme von zugesetztem Zucker in der Bevölkerung zu senken, ist die Reduktion des Zuckergehaltes von verarbeiteten Lebensmitteln [8]. Im Dezember 2018 wurde vom Bundeskabinett eine „Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten“ verabschiedet, um die Nährstoffprofile von verarbeiteten Lebensmitteln zu verbessern und somit einen Beitrag zur Prävention von Adipositas zu leisten [9]. Im Fokus stehen dabei vor allem verarbeitete Lebensmittel, die explizit an Kinder und Jugendliche vermarktet werden. Hierzu gehören unter anderem gesüßte Erfrischungsgetränke, Frühstückscerealien und gesüßte Milchprodukte. Die im Folgenden berichteten Indikatoren liefern regelmäßig Informationen über den Zuckergehalt dieser Lebensmittel.

## Indikatoren und Datenquellen

Indikatoren für die Zuckergehalte adipositasrelevanter Lebensmittel sind die mittleren Zuckergehalte (Mediane) von gesüßten Erfrischungsgetränken (Indikator D.4.7), Frühstückscerealien (Indikator D.4.8) und gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen (Indikator D.4.9). Im Falle der gesüßten Erfrischungsgetränke und der Frühstückscerealien werden die Zuckergehalte der Lebensmittel mit Kinderoptik und der Lebensmittel insgesamt (inklusive Lebensmittel mit Kinderoptik) verglichen, im Falle der gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen werden die Zuckergehalte von Produkten mit Kinderoptik und Produkten ohne Kinderoptik verglichen. Als Lebensmittel mit Kinderoptik werden Produkte bezeichnet, deren Verpackungs- oder Produktgestaltung gezielt Kinder adressiert (z. B. durch Comicfiguren) bzw. deren Produktnamen sich an Kinder (z. B. „Schokobären“) oder an deren Eltern (z. B. „für die Kleinen“) richtet [10].

Datenquelle ist das Produktmonitoring des Max Rubner-Instituts (MRI), das regelmäßig Informationen über die Energie- und Nährstoffgehalte von ausgewählten verarbeiteten Lebensmitteln liefert [11]. In der Basiserhebung, die im Jahr 2016 erfolgte, wurden die Energie- und Nährstoffgehalte von 12.500 verarbeiteten Lebensmitteln erfasst [12]. Im Jahr 2018 folgte eine Zusatzerhebung, in der 1.638 gesüßte Erfrischungsgetränke untersucht wurden [13]. Die erste Folgeerhebung des Produktmonitorings, die im Jahr 2019 durchgeführt wurde, umfasste 4.873 verarbeitete Lebensmittel [10]. Anhand der Daten des Produktmonitorings können Informationen über den Zuckergehalt der untersuchten Lebensmittel gewonnen werden.

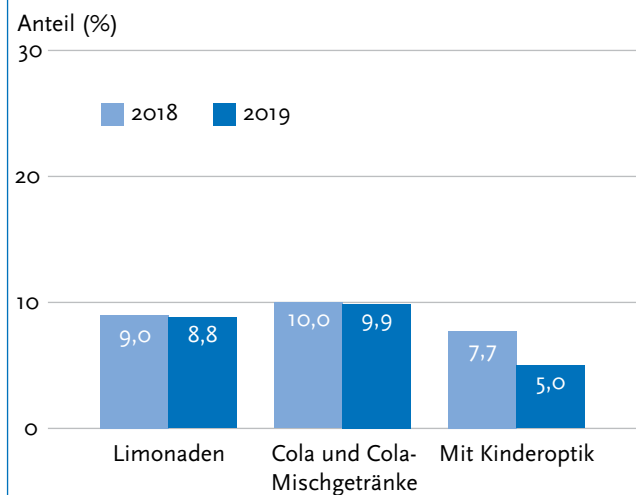
## Ergebnisse

Laut den Daten des Produktmonitorings (2019) enthalten gesüßte Limonaden im Median 8,8 g Zucker pro 100 ml ([Indikator D.4.7](#)). Das heißt, dass der Zuckergehalt bei der Hälfte der untersuchten Limonaden über diesem Wert liegt. Gesüßte Colas und Cola-Mischgetränke enthalten im Median 9,9 g Zucker pro 100 ml, Erfrischungsgetränke mit Kinderoptik 5,0 g Zucker pro 100 ml. Im Vergleich zur Basiserhebung im Jahr 2018 ist der mediane Zuckergehalt von zuckergesüßten Limonaden, Colas und Cola-Mischgetränken relativ konstant geblieben. Die untersuchten Erfrischungsgetränke mit Kinderoptik enthielten im Jahr 2019 im Median 2,7 g weniger Zucker als im Jahr 2018.

Frühstückscerealien enthalten pro 100 g im Median 17,0 g Zucker ([Indikator D.4.8](#)). Bei Frühstückscerealien mit Kinderoptik beträgt der mediane Zuckergehalt 23,9 g. Im Vergleich zur Basiserhebung im Jahr 2016 ist der mediane Zuckergehalt von Frühstückscerealien leicht gesunken. Insbesondere der Zuckergehalt der an Kinder gerichteten Frühstückscerealien liegt jedoch weiterhin auf einem hohen Niveau.

Gesüßte Joghurt- und Quarkzubereitungen ohne Kinderoptik enthalten pro 100 g im Median 13,0 g Zucker ([Indikator D.4.9](#)). Bei gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen mit Kinderoptik beträgt der mediane Zuckergehalt 11,8 g. Im Vergleich zur Basiserhebung im Jahr 2016 ist der mediane Zuckergehalt von gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen um 0,7 g bei Produkten ohne Kinderoptik und um 1,7 g bei Produkten mit Kinderoptik gesunken.

**Indikator D.4.7: Zuckergehalt von Erfrischungsgetränken**  
Medianer Zuckergehalt von gesüßten Limonaden, Colas und Cola-Mischgetränken sowie Erfrischungsgetränken mit Kinderoptik (in Gramm pro 100 Milliliter).



Datenquelle Produktmonitoring

Datenhalter Max Rubner-Institut

Aktualität 2019

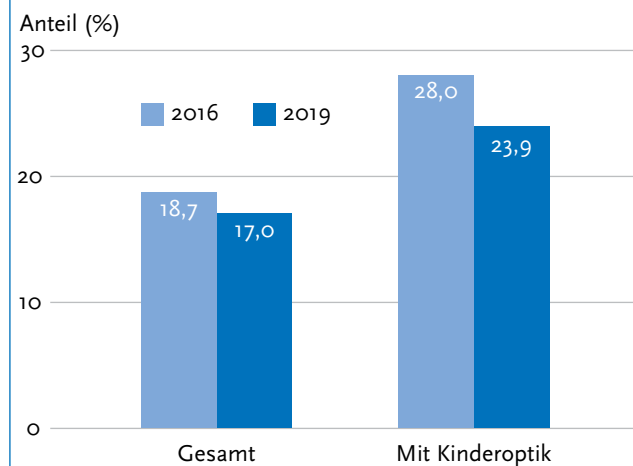
Periodizität Mehrjährig

Regionalität Deutschland

## Einordnung der Ergebnisse

Laut den Daten des Produktmonitorings sind die medianen Zuckergehalte von Frühstückscerealien und gesüßten Milchprodukten in den vergangenen Jahren nur geringfügig gesunken. Bei zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken war nur bei Produkten mit Kinderoptik eine relevante Abnahme des medianen Zuckergehaltes zu beobachten. Bei der Interpretation der Ergebnisse muss beachtet werden, dass sich die medianen Zuckergehalte dieser Lebensmittel nach wie vor auf einem hohen Niveau befinden. Laut den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln, die an Heranwachsende vermarktet werden, sollten Erfrischungsgetränke gar keinen Zucker, Frühstückscerealien höchstens 15 g Zucker pro 100 g und Milchprodukte wie Joghurtzubereitungen maximal 10 g Zucker pro 100 g enthalten [14]. Um diese Empfehlungen zu erreichen, sollten die Zuckergehalte von verarbeiteten Lebensmitteln weiter reduziert werden. Die „Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten“ setzt auf freiwillige Verpflichtungen der Lebensmittelindustrie. Die Wirksamkeit solcher freiwilligen Maßnahmen ist allerdings umstritten [8] (siehe Themenblatt: Policy-Maßnahmen). So fordern unter anderem Fachgesellschaften wie die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) verbindliche Vorgaben für die Lebensmittelindustrie, die zeitnah zu einer deutlichen Reduktion des Zuckergehaltes von verarbeiteten Lebensmitteln führen [15].

**Indikator D.4.8: Zuckergehalt von Frühstückscerealien**  
Medianer Zuckergehalt von Frühstückscerealien insgesamt und von Frühstückscerealien mit Kinderoptik (in Gramm pro 100 Gramm).



Datenquelle Produktmonitoring

Datenhalter Max Rubner-Institut

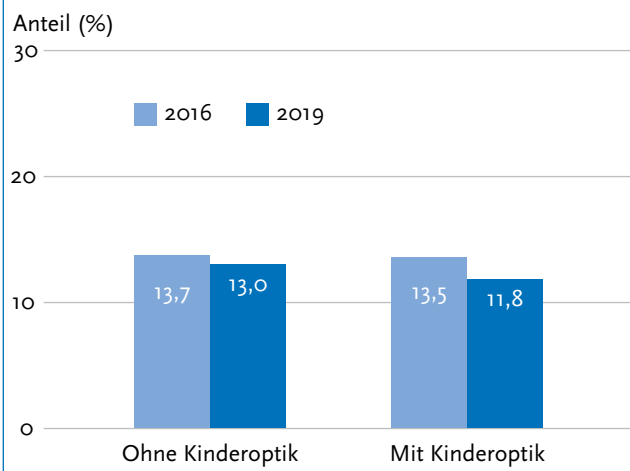
Aktualität 2019

Periodizität Mehrjährig

Regionalität Deutschland

**Indikator D.4.9: Zuckergehalt von gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen**

Medianer Zuckergehalt von gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen ohne Kinderoptik und von gesüßten Joghurt- und Quarkzubereitungen mit Kinderoptik (in Gramm pro 100 Gramm).



Datenquelle Produktmonitoring

Datenhalter Max Rubner-Institut

Aktualität 2019

Periodizität Mehrjährig

Regionalität Deutschland

## Literatur

1. Vos MB, Kaar JL, Welsh JA et al. (2017) Added sugars and cardiovascular disease risk in children: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 135(19):e1017-e1034
2. Fidler Mis N, Braegger C, Bronsky J et al. (2017) Sugar in infants, children and adolescents: a position paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 65(6):681-696
3. Louie JC, Tapsell LC (2015) Association between intake of total vs added sugar on diet quality: a systematic review. *Nutrition Reviews* 73(12):837-857
4. Stanhope KL, Goran MI, Bosy-Westphal A et al. (2018) Pathways and mechanisms linking dietary components to cardiometabolic disease: thinking beyond calories. *Obesity Reviews* 19(9):1205-1235
5. World Health Organization (WHO) (2015) Guideline: sugars intake for adults and children. WHO, Geneva
6. Ernst JB, Arens-Azevêdo U, Bitzer B et al. (2018) Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn
7. Clemens RA, Jones JM, Kern M et al. (2016) Functionality of sugars in foods and health. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 15(3):433-470
8. Hashem KM, He FJ, MacGregor GA (2019) Effects of product reformulation on sugar intake and health – a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews* 77(3):181-196
9. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2018) Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten
10. Demuth I, Busl L, Ehnle-Lossos M et al. (2020) Produktmonitoring 2019 Ergebnisbericht, Version 2.0. Max Rubner-Institut, Karlsruhe
11. Max Rubner-Institut (MRI) (2020) Produktmonitoring. [www.mri.bund.de/de/themen/reduktion-von-zucker-fett-und-salz/produkt-monitoring](http://www.mri.bund.de/de/themen/reduktion-von-zucker-fett-und-salz/produkt-monitoring) (Stand: 14.09.2020)
12. Max Rubner-Institut (MRI) (2017) Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz. MRI, Karlsruhe
13. Max Rubner-Institut (MRI) (2018) Zuckergehalte von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken: Differenzierung von Produktuntergruppen und Berechnung von Quartilen. MRI, Karlsruhe
14. WHO Regional Office for Europe (WHO Europe) (2015) Nutrient Profile Model. WHO Europe, Copenhagen
15. Gerlach S (2019) Freiwillige Nationale Reduktionsstrategie ist nicht wissenschaftsbasiert. Gemeinsame Pressemitteilung von DAG, DGKJ, AOK-BV, BVK) vom 19.02.2019. [www.dgkj.de/fileadmin/user\\_upload/Meldungen\\_2019/1902\\_PI\\_Reduktionsstrategie.pdf](http://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Meldungen_2019/1902_PI_Reduktionsstrategie.pdf) (Stand: 15.09.2020)

## Weitere Informationen

[www.mri.bund.de/de/themen/reduktion-von-zucker-fett-und-salz/produktmonitoring](http://www.mri.bund.de/de/themen/reduktion-von-zucker-fett-und-salz/produktmonitoring)



Robert Koch-Institut · Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring  
Fachgebiet Gesundheitsverhalten · General-Pape-Straße 62-66 · 12101 Berlin



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Zitierweise

Robert Koch-Institut (RKI) (2020) AdiMon-Themenblatt: Zuckergehalte von Lebensmitteln (Stand: 8. Dezember 2020). [www.rki.de/adimon](http://www.rki.de/adimon)

## Förderungshinweis

Diese Arbeit wurde unterstützt durch Förderungen des Bundesministeriums für Gesundheit (Förderkennzeichen ZMVI1-2518KIG700).