



Alles so schön süß hier

Nachdem im letzten Herbst die EU-Zuckerverordnung gefallen ist, dürfen Hersteller von Fertiggerichten unbegrenzt mit Isoglukose süßen. Die Lebensmittelindustrie jubelt, kritische Verbraucher sind besorgt. Von **Martina Tschirner**.

Wie viel Zucker, den wir gar nicht erwarten, ist in Fertiggerichten oder auch in süßen Getränken aus dem Kühlregal versteckt? Beispielsweise in Heringssalat oder Apfelrotkohl aus dem Glas, in Farmersalat oder Ketchup, Erdbeerjoghurt oder Eistee? Und wie viel Zucker benötigen die gleichen Speisen und Getränke, um zu schmecken, wenn sie frisch und selbst zubereitet werden? Diese Fragen hatte sich die Redaktion des ARD-Magazins »rbb Praxis« vor den Sommerferien gestellt. Und wollte bei der Gelegenheit gleich mit einer Handvoll Studenten eine neue »Diabetes-App« austesten, bzw. herausfinden, ob die industriell hergestellten Lebensmittel den Insulinspiegel schneller in die Höhe treiben als die selbst gekochten.

Als Köchin vor der Kamera stand ich am Herd – und hatte zudem auch Heringssalat, Rotkohl & Co. aus dem Supermarkt besorgt. Beim Blick auf die zum Teil ellenlangen Zutatenlisten fiel allerdings auf, dass zum Süßen nicht nur Zucker, sondern sehr oft das Süßungsmittel Fruktose-Glukose-Sirup auftauchte. Also ist Isoglukose doch so schnell in Deutschland angekommen, ärgerte ich mich.

Erst im Oktober 2017 hatte die EU den unbegrenzten Einsatz von Isoglukose zum Süßen erlaubt. Was genau Isoglukose ist? Das in den USA wichtigste, industrielle Süßungsmittel, hergestellt aus – oft gentechnisch verändertem – Mais, ja eigentlich Maisabfällen! Der süße Sirup läuft dort unter »high fructose corn syrup« (HFCS) und ist vor allem eins: billig! Da klatscht die europäische Lebensmittelindustrie in die Hände und freut sich, dass die alte EU-Zuckermarktverordnung von 1968 endlich ausgehebelt wurde. Darin war nämlich der Anteil des Mais-Abfall-Sirups auf maximal 5 Prozent des Zuckermarktes limitiert. Der Grund: Schutz der europäischen Zuckerrübenbauern vor der amerikanischen Kon-

kurrenz. Denn Zucker, oder auch Glukose-Sirup, wurde bei uns in den letzten knapp 50 Jahren fast ausschließlich aus Zuckerrüben hergestellt. Vorbei.

Der Haken steckt jedoch in der Bezeichnung Fruktose-Glukose-Sirup, bzw. dem enthaltenen Fruchtzucker im Sirup, in der Isoglukose. Und davon ist eine Menge drin. Fruktose, also Fruchtzucker, mag ja für den Verbraucher zunächst mal nicht gefährlich klingen – es sei denn, eine Fruktose-Intoleranz ist im Spiel. Manch einer hält ihn sogar für besser als Kristallzucker, schließlich ist er auch in gesundem Obst enthalten. Isser aber nicht! Der süßeste

aller Zucker ist nicht nur unter Ärzten dafür berüchtigt, schneller Übergewicht und Diabetes zu verursachen, auch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hatte vor der Aufhebung der »Zuckerquote« und der Überschwemmung Europas mit dem fruktosehaltigen Maissirup gewarnt.

Das Skurrile an der Sache: Die Gefahren für die Gesundheit sind in den Staaten bereits seit etwa 15 Jahren bekannt, seitdem geht die Verwendung von Isoglukose dort zurück. Na dann, nichts wie her damit! Und rein damit in unsere Süßigkeiten, Fertigprodukte und Getränke.

Oder eben nicht! Denn wer seinen Heringssalat mit ein paar Apfelstückchen selber anrührt, benötigt eigentlich nicht mal einen Löffel Haushaltszucker; ähnlich sieht's beim Farmersalat aus, wo die Süße der Möhre für den perfekten Geschmack ausreicht. Was übrigens auch die Tester der »Diabetes-App« bestätigten. Andererseits, in Rotkohl und Ketchup gehört einfach ein bisschen Zucker, die Menge lässt sich in der eigenen Küche aber zum Glück selber bestimmen – was sich wiederum gut auf den Insulinspiegel auswirkt. Wenig überraschendes Fazit: Selber kochen, um zu wissen, was im Essen drin ist!

»Auch die WHO hat vor der Überschwemmung Europas mit dem fruktosehaltigen Maissirup gewarnt.«



Foto: Stefan Abtmeyer

Martina Tschirner leitet seit 2006 die Redaktion des Slow Food Magazins. Die Berlinerin hat zudem mehrere Kochbücher veröffentlicht – zuletzt „Das Einhänderkochbuch Zwei“ zusammen mit ihrem Sohn – und kocht auch immer mal wieder vor der Kamera.