



Die Vorliebe für Süßes kann man weder an- noch aberziehen – und man muss es auch gar nicht

Bei der Umsetzung der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) gerät das Fokusziel, Übergewicht in der Bevölkerung zu bekämpfen, mehr und mehr aus dem Blickfeld. Stattdessen werden einzelne Nährstoffe wie Zucker, Salz und Fett in den Mittelpunkt gerückt und an den Pranger gestellt. Das ist allerdings nicht zielführend, denn die NRI kann nur dann zur Bekämpfung von Übergewicht beitragen, wenn Rezepturänderungen mit einer signifikanten Kalorienreduktion einhergehen. Beim Körpergewicht zählt die Kalorienbilanz. Deshalb sind Forderungen, wie zum Beispiel den süßen Geschmack von Lebensmitteln zu verringern und damit einer „Gewöhnung“ an süße Lebensmittel vorzubeugen, absurd.

Ernährung hat keinen Einfluss auf angeborene Süßpräferenz

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Darum reagieren Babys auf den Geschmack von Süßem oft mit einem Lächeln, während Bitteres oder Saures Ablehnung hervorruft. Das verwundert nicht, schließlich schmeckt Muttermilch auf Grund ihres relativ hohen Zuckergehalts süß. Aus den vorliegenden wissenschaftlichen Studien lässt sich auch nicht ableiten, dass die angeborene Süßpräferenz durch Ernährungsgewohnheiten verändert werden kann, wie eine kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit deutlich gemacht hat¹.

Vorliebe für Süßes beeinflusst Körpergewicht nicht

Darüber hinaus zeigen Studien, die Ernährungsgewohnheiten mit einem insgesamt erhöhten Verzehr von süßen Lebensmitteln untersucht haben, keinerlei Hinweise, dass eine Vorliebe für Süßes oder einzelne süße Lebensmittel die Energieaufnahme und damit das Körpergewicht beeinflussen¹.

Fazit: Einfluss auf das Körpergewicht hat der Kaloriengehalt, nicht der Geschmack

Die Ernährung hat keinen Einfluss auf die angeborene Präferenz für Süßes. Auch für die Annahme, die Süßpräferenz beeinflusse die Energieaufnahme oder das Körpergewicht, gibt es keine wissenschaftliche Basis. Der Fokus auf die Geschmacksrichtung „süß“ ist deshalb kein geeigneter Parameter für eine Gewichtsregulation. Das Ziel sollte sein, den Kaloriengehalt von Lebensmitteln zu senken, denn für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz entscheidend.

¹Prinz, P. Sweetness preference and its impact on energy intake and body weight – a review of evidence. Front Nutr, 2023; 10, 1289028.

Mehr Infos
zum Thema:



Scannen oder
klicken!

Zuletzt erschienen
(Links):

September 2023:
Gegen Übergewicht
hilft keine
Scheindebatte

April 2024:
Wie die Zucker-
wirtschaft den Klima-
wandel meistern kann

Juni 2024:
Pauschale Reduktions-
ziele gefährden
Zuckerrübenbau

IMPRESSUM

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.
Friedrichstraße 69, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206 18 95 -11
E-Mail: wvz-vdz@zuckerverbaende.de