



Wie viel Zucker essen die Deutschen?

So richtig weiß das niemand. Die letzten umfassenden Daten stammen aus der Nationalen Verzehrsstudie II, deren Daten vor fast 20 Jahren erhoben wurden.

Doch jetzt liegen zumindest für Bayern aktuelle Zahlen vor. Im November 2024 wurden die ersten Ergebnisse der Bayerischen Verzehrsstudie III (BVS III)* veröffentlicht. Die Daten beruhen auf den Angaben von Personen zwischen 18 und 75 Jahren mit Wohnsitz in Bayern. Der Verzehr von Zucker (Saccharose) wurde auch erhoben. Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass die mittlere tägliche Aufnahmemenge von Zucker bei Erwachsenen in Bayern zwischen 35 – 43 Gramm liegt. Pro Jahr liegt der bayerische Zuckerverzehr im Durchschnitt bei 13 bis 15 kg pro Kopf. Von zu viel Zucker kann daher gar keine Rede sein!

Die Versorgungsbilanz Zucker liefert keine Informationen zum Zuckerverzehr

Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) hat am 10. Februar 2025 die aktuelle Versorgungsbilanz Zucker für das Wirtschaftsjahr 2023/2024 veröffentlicht. Diese erfasst die Menge Zucker, die rein rechnerisch für die Verwendung im Inland bereit steht. Diese Zahlen sagen jedoch nichts über den tatsächlichen Verzehr aus. Denn nicht alles, was verfügbar ist, wird auch verzehrt.

Wir müssen über Kalorien sprechen

Die Ergebnisse der BVS III zeigen, dass der Zuckerverzehr zumindest in Bayern sehr moderat ist. Vor allem aber machen sie deutlich, dass es in der Ernährungsdebatte – insbesondere in der Frage, wie sich Übergewicht bekämpfen lässt – nicht um einzelne Zutaten gehen darf. Entscheidend ist vielmehr die Gesamternährung und insbesondere die Kalorienbilanz: das Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch. Wer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Das ist Stand der Wissenschaft.

Deshalb unsere Forderung: Ernährungspolitische Empfehlungen müssen die Kalorien und eine ausgewogene Gesamternährung im Blick haben sowie den Fokus auf die Kalorienbilanz legen. Einzelne Zutaten zum Sündenbock zu machen, ist der falsche Weg.

Über die BVS III

Die BVS III wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten initiiert und gefördert und vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie der Technischen Universität München durchgeführt. Die Ergebnisse wurden im Rahmen des 15. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im November 2024 veröffentlicht.

Mehr Infos zum Thema finden Sie hier



Scannen oder klicken!

Weitere Informationen zu unseren Themen:

Dezember 2024:
Positionen der Zuckerwirtschaft zur Bundestagswahl:

September 2024:
Vorliebe für Süßes kann man weder an- noch aberziehen

Studienservice:
Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland weiter rückläufig