

STORYBOARD

Episode 10

Lebensmittelklarheit

“Klar Tisch! Der Podcast von Lebensmittelklarheit.de”

Hinweis: Der Storyboard-Text kann an einigen Stellen vom gesprochenen Wort im Podcast

- Episode 10 Inhalt:** Spezialfolge: Verbraucherfragen rund um Zucker
- Episode Titel final:** **Süße Wahrheiten - Verbraucherfragen rund um Zucker**
- Host:** Nicole Schöppler, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Projekt Lebensmittelklarheit
- Expertinnen:** Daniela Krehl, stellvertretende Referatsleiterin im Referat Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern

Position 1: Intro

Start Auftakt Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo

Position 1 a: Anmoderation

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge von **Klar Tisch!** – dem Podcast von **Lebensmittelklarheit.de**. Und in dem geht's wie immer um verwirrende Angaben auf Lebensmittelverpackungen – und auch um die Marketingtricks der Unternehmen, die oft dahinterstecken. Mein Name ist Nicole Schöppler und ich gehöre zum Team von Lebensmittelklarheit.

Position 1 b: Teaser Anmoderation Inhalte der Episode

Zucker ist ein Thema, das viele umtreibt. Sei es die Frage, wie man am besten weniger Zucker zu sich nehmen kann. Oder die Frage: was sich hinter diesen vielen verschiedenen Bezeichnungen verbirgt, die es für Zucker gibt. Oder auch: was die ganzen Werbeaussagen rund um Süße oder den Zuckergehalt von Lebensmitteln bedeuten. Und weil so viele Fragen von Verbraucher:innen speziell zum Thema Zucker auf unserem Portal Lebensmittelklarheit.de gestellt werden, haben wir gedacht: Wir müssen unbedingt mal eine Sonderfolge machen, in der wir Ihre und Eure Fragen zu Süße, Zucker und allem was dazu gehört beantworten. Ja und genau das machen wir heute!

Für die nötige Kompetenz sorgt die Ernährungsexpertin Daniela Krehl – direkt aus München zugeschaltet. Du bist stellvertretende Referatsleiterin im Referat Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern und unterstützt das Projekt Lebensmittelklarheit auch fachlich. Und Du bist nicht zum ersten Mal hier im Podcast dabei. Herzlich willkommen zurück, liebe Daniela!

Vielen Dank für die Einladung.

: Ja und diese spannenden Fragen wollen wir heute unter anderem zusammen klären. Übrigens alle Fragen, die uns Verbraucher:innen auf lebensmittelklarheit.de gestellt haben und die man auch dort auch noch einmal nachlesen kann:

- Darf ein „ungesüßtes“ Produkt zum Großteil aus Zucker bestehen?
- Steckt hinter dem Begriff „Mehrwertige Alkohole“ auch Zucker?
- Und was hat es mit Haferdrinks auf sich, in denen gar kein Zucker steckt?

Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo - Ausklang bis zu Pos. 2

Position 2: Themenblock 1

: Daniela, Du weißt es sicher aus Deiner tagtäglichen Arbeit: Der Informationsbedarf rund um Zucker scheint gigantisch zu sein. Viele Verbraucher:innen sind der Meinung, dass Zucker heute zu viel verwendet wird. In einer Studie¹, die das Projekt Lebensmittelklarheit in Auftrag gegeben hat, waren über 86 Prozent der Befragten dieser Auffassung. Und knapp die Hälfte der Befragten gaben an, dass „wenig Zucker“ ein wichtiges Ernährungsprinzip für sie ist. Das heißt, die Leute wollen Zucker sparen und sich oder ihre Kinder gesünder ernähren.

: Ja, und das kann vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln eine ziemliche Herausforderung sein. Ich meine in Süßigkeiten und Gebäck ist es ja nicht unbedingt überraschend, dass da viel Zucker drinsteckt. Aber ganz anders sieht es bei herzhaften und vermeintlich gesunden Produkten aus. Das sind manchmal richtige Zuckerbomben.

: Genau, und manchmal wird er auch ziemlich geschickt versteckt. Zu Zucker-Marketingtricks haben wir hier auch schon eine Podcast-Folge gemacht. Hört da gern im Anschluss auch nochmal rein. In dieser Folge wollen wir aber wie gesagt Eure und Ihre Fragen zum Thema Zucker, Süße und allem was dazu gehört beantworten. Und ich starte gleich mal mit der unserer ersten Verbraucherfrage. In der geht es um ein Cappuccino-

¹ Studie: Werbung mit „weniger Zucker“ weckt falsche Erwartungen | Lebensmittelklarheit

Produkt, das als „ungesüßt“ verkauft wird. Ich les dir die Frage mal vor, wie sie an Lebensmittelklarheit.de geschickt wurde: *„Ich nutze gerne Cappuccino-Kapseln. Dabei wähle ich schon seit längerem bewusst die, die auf der Vorderseite als „ungesüßt“ beworben werden. Nun habe ich in der Nährwerttabelle entdeckt, dass diese 33 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthalten. Ich empfinde das als Verbrauchertäuschung. Ist das erlaubt?“*²
Tja, Daniela... 33 Gramm Zucker pro 100 Gramm Pulver – das heißt, der „ungesüßte“ Cappuccino besteht zu einem Drittel aus Zucker! Wie kann das denn sein?

[Gelb]: Also, da habe ich gleich am Anfang einen Tipp für alle Hörer:innen. Wenn auf einem Produkt mit Süße geworben wird, dann sollten alle „Zuckeralarmglocken“ klingeln. Egal ob dort steht „weniger süß“, „ungesüßt“ oder „Süße nur aus Früchten“ – für alle Werbeaussagen mit dem Begriff „süß“ gilt: Es gibt keine genauen gesetzlichen Regelungen, wie viel Zucker Lebensmittel mit diesen Werbeaussagen enthalten dürfen.

[Grün]: Okay, aber bleiben wir erstmal bei dem Cappuccino. Es kann doch nicht sein, dass der Hersteller mit „ungesüßt“ wirbt und dann trotzdem ganz viel Zucker reinmischt...

[Gelb]: Na ja, wenn der Hersteller Haushaltszucker, also den Zucker, den wir aus der Zuckerdose kennen, verwendet hätte, dann wäre das Produkt tatsächlich gesüßt und damit irreführend. In diesem Fall kommt die Süße aber durch den Milchzucker. Bekanntlich enthält ja Cappuccino Milch. Im Falle von Instant-Cappuccino-Pulvern, wie sie auch in diesen Cappuccino-Kapseln stecken, wird natürlich keine frische Milch verwendet. Sondern vor allem Milcherzeugnisse, insbesondere Magermilchpulver. Magermilchpulver besteht jedoch zur Hälfte aus Milchzucker. Und der zählt in der Nährwerttabelle zu Zucker – genau wie der normale Haushaltszucker. Die relativ hohe Zuckermenge in der Nährwerttabelle kommt also durch den Milchzucker zustande und nicht, weil der Hersteller Haushaltszucker verwendet hat.

[Grün]: Aber ist das dann nicht trotzdem irreführend?

[Gelb]: Das wäre es, wenn der Hersteller das Milchpulver oder eine andere Zutat verwendet hätte, um den Cappuccino zu süßen. Aber in diesem Fall ist das Magermilchpulver ja eine ganz normale Zutat. Also ist die Kennzeichnung zwar so korrekt. Allerdings sehen wir von Lebensmittelklarheit auch, dass der Hinweis „ungesüßt“ für ein derart zuckerreiches Produkt schon irritierend sein kann. Wir sind der Meinung, dass der Hersteller auf diese Werbeaussage verzichten sollte oder zumindest in unmittelbarer Nähe erklären sollte, dass Zucker aus Milchpulver enthalten ist.

² Ungesüßter Cappuccino besteht zu einem Drittel aus Zucker | Lebensmittelklarheit

Nicole: Ja, denn bei der Aussage „ungesüßt“ erwarte ich als Verbraucherin einfach nicht, dass ein Produkt zu einem Drittel aus Zucker besteht. Wäre das aber auf den ersten Blick klar, hätte ich mich vielleicht für ein anderes Produkt entschieden.

[Gelb]: Ja, das stimmt. Aber fairerweise muss man in diesem Fall sagen: Der Zuckergehalt bezieht sich ja auf 100 Gramm Cappuccino-Pulver. Das konsumiert man ja nicht so, sondern das wird ja mit Wasser aufgegossen. Das heißt, der fertige Cappuccino der hat also deutlich weniger Zucker. Nämlich ungefähr 2 bis 3 Gramm pro 100 Milliliter. Und diese Zuckermenge, genau genommen diese Milchzuckermenge, die habe ich tatsächlich auch bei einem mit frischer Milch zubereiteten Cappuccino.

[Grün]: Ah, okay! Aber da sieht man mal, wie verwirrend so eine Angabe „ungesüßt“ sein kann! Man liest „ungesüßt“ und in der Nährwerttabelle 33 Prozent Zucker – und dann ist man natürlich verärgert! Denn was stimmt denn jetzt?! Du hast es am Anfang schon gesagt – oder besser gesagt, davor gewarnt: Wenn irgendeine Werbeaussage mit „süß“ auf einem Produkt steht, dann Vorsicht: Dann könnte trotzdem mehr Zucker drin sein, als man meinen würde. Weil diese Aussagen alle nicht gesetzlich geregelt sind?

[Gelb]: Genau. „Ungesüßt“ ist nicht genau gesetzlich geregelt – das heißt es gibt keinen Grenzwert für den Zuckergehalt. Und noch schwammiger wird es bei Werbeaussagen wie „naturesüß“, „mit Fruchtsüße“, „Süße nur aus Früchten“ und so weiter. Solche Claims sind bei den Herstellern aber sehr beliebt, weil sie suggerieren, dass es sich um eine gesündere Süße handelt. Das stimmt aber nicht. Zucker bleibt Zucker, egal wo er herkommt. Und auch die Aussage „weniger süß“ darf man nicht verwechseln mit der Aussage „weniger Zucker“. Die beiden Aussagen klingen sehr ähnlich, bedeuten aber nicht dasselbe. „Weniger süß“ bezieht sich erstmal auf den Geschmack. Du kannst Dich aber nicht darauf verlassen, dass in solchen Lebensmitteln deutlich weniger Zucker steckt als in vergleichbaren Produkten. Da sollte man wirklich ganz genau hinschauen! Steht aber die Angabe „weniger Zucker“ oder „zuckerreduziert“ auf einem Lebensmittel, dann ist die Lage anders. Dann ist nämlich gesetzlich vorgeschrieben, dass das Produkt mindestens 30 Prozent weniger Zucker enthält als ein vergleichbares Lebensmittel.

[Grün]: Hmm, gar nicht so einfach... Aber wenn ich Dich richtig verstanden habe, kann man sich als Faustregel merken: Werbeaussagen mit den Wörtern „süß“ oder „Süße“ sind nicht klar gesetzlich geregelt – und Aussagen mit dem Wort Zucker drin aber schon.

[Gelb]: Genau so ist es.

Nicole: Okay, super! Was ja häufig auch auf Verpackungen steht, ist „ohne Zuckerzusatz“. Und genau darum geht es auch in unserer nächsten Verbraucherfrage. Aber bevor ich sie Dir vorlese, erkläre bitte nochmal kurz: Was bedeutet die Aussage „ohne Zuckerzusatz“ denn genau?

[Gelb]: Ja, das ist ein bisschen tricky. Was ich gleich sagen kann: „ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht, dass KEIN Zucker drin ist. Im Gegenteil: Lebensmittel, die so beworben werden, können sogar richtige Zuckerbomben sein. In Lebensmitteln, die die Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ tragen, dürfen nämlich zwar keine Einfach- und Zweifachzucker zugesetzt sein. Dazu gehört zum Beispiel Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker und auch der klassische Haushaltszucker. Aber – und jetzt kommt es – Zutaten, die diese Zuckerarten von Natur aus enthalten, die sind erlaubt – solange sie nicht zum Süßen zugesetzt werden. Ich geb Dir mal ein Beispiel: In einem Früchtemüsli, das mit dem Claim „ohne Zuckerzusatz“ beworben wird, ist der Einsatz von Zucker nicht erlaubt, ABER Trockenfrüchte, also Rosinen, getrocknete Feigen oder Datteln, die von Natur aus jede Menge Zucker enthalten, die sind erlaubt.

[Grün]: Okay, und deshalb kann dann halt trotzdem in diesem Produkt viel Zucker drinstecken. Ich denke, das hab ich verstanden. Aber nun kommt die Frage der Verbraucherin bzw. des Verbrauchers – das wird ja immer anonymisiert, das heißt, wir wissen es gar nicht so genau, von wem sie kommt... Die Frage, die an Lebensmittelklarheit gestellt wurde, lautet also wie folgt: *„Auf einem Müsliriegel steht „Ohne Zuckerzusatz“. Damit suggeriert der Hersteller, dass fast kein Zucker enthalten ist. Es sind aber mehr als sechs Gramm mehrwertige Alkohole drin. Sind "mehrwertige Alkohole" kein Zucker?“*³ Ja Daniela, wie ist denn das? Ich glaube, schon mal gehört zu haben, dass „mehrwertige Alkohole“ auch „Zuckeralkohole“ genannt werden. Die große Frage ist nun: Sind sie auch Zucker?

[Gelb]: Gell, manchmal fühlt es sich so an, als ob man ein ganzes Chemiestudium abschließen muss, um die Lebensmittelkennzeichnung zu verstehen. Aber das komplizierteste an diesem Thema ist, dass es halt mehrere Begriffe gibt, die aber alle ein- und dasselbe meinen. Das heißt, egal wie Du das Kind nennst: Zuckeralkohole, mehrwertige Alkohole oder Zuckeraustauschstoffe – es ist alles dasselbe. Das ist wie wenn der eine Portemonnaie sagt, die andere Geldbörse und noch jemand anderer sagt Geldbeutel – das ist auch alles dasselbe. Und jetzt zu der Frage, ob sie auch Zucker sind. Nein! Sie schmecken süß, sind aber KEIN Zucker! Sie gehören zu den Süßungsmitteln und haben den Vorteil, dass sie weniger Kalorien als Zucker liefern, keine Karies fördern und

³ „Ohne Zuckerzusatz“, aber mit mehrwertigen Alkoholen | Lebensmittelklarheit

insulinunabhängig im Stoffwechsel verwertet werden. Du kennst vermutlich auch einige beim Namen. Xylit, Sorbit, Erythrit, Maltit....

[Grüner Balken]: Jaja, Xylit kenn ich zum Beispiel... das wird ja auch Birkenzucker genannt und das sieht man in letzter Zeit häufiger in Supermärkten oder Drogerien. Jetzt hast Du schon gesagt, mehrwertige Alkohole oder Zuckeralkohole sind kein Zucker. Ich frag mich aber: Warum heißen sie denn dann so?

[Gelber Balken]: Der Oberbegriff Zuckeralkohol ist darauf begründet, dass sie chemisch gesehen eine Ähnlichkeit mit Alkohol und auch mit Zucker haben. Es handelt sich allerdings nicht um Trinkalkohol, der für gewöhnlich in Getränken wie Bier, Wein und Spirituosen vorkommt. Auch vom gewöhnlichen Zucker unterscheiden sich die Zuckeralkohole. Sie gehören allerdings zu den Kohlenhydraten und werden daher in der Nährwerttabelle mitgezählt. Manchmal werden sie auch als Untergruppe der Kohlenhydrate aufgelistet. Da steht dann Kohlenhydrate, darunter immer: „davon Zucker“ und manchmal eben auch noch „mehrwertige Alkohole“. Allerdings ist dieser Hinweis bei den „mehrwertigen Alkoholen“ im Gegensatz zum Zucker freiwillig.

[Grüner Balken]: Hm, okay und wenn auf einem Produkt die Aussage „ohne Zuckerzusatz“ steht, dann dürfen trotzdem zum Süßen Zuckeralkohole verwendet werden?!

[Gelber Balken]: Ja, süßende Zusatzstoffe wie Zuckeralkohole, aber auch Süßstoffe, dürfen laut Gesetz enthalten sein. Die vielen Anfragen auf Lebensmittelklarheit zu diesem Thema zeigen aber, dass viele Verbraucher:innen das nicht erwarten. Es wäre daher aus unserer Sicht gut, wenn in unmittelbarer Nähe zur Angabe „ohne Zuckerzusatz“ der Hinweis „mit Süßungsmitteln“ oder „gesüßt mit xy“, also zum Beispiel Sorbit, ergänzt würde.

Sound Design Rubrik - low

Position 3: Teaser auf Themenblock 2 (Pos. 5)

[Grüner Balken]: Ja, Werbeaussagen rund um Zucker und Süße richtig verstehen – das ist manchmal gar nicht so einfach. Deshalb beantworten wir heute Ihre und Eure Fragen rund um dieses Thema.

Teaserfrage:

Wie kann es sein, dass manche Haferdrinks von Natur aus Zucker enthalten und andere komplett zuckerfrei sind? Die Antwort darauf gibt's gleich.

Position 4: Rubrik "Alles klar"

■: Jetzt kommen wir aber erstmal zu unserer Rubrik „Alles klar“ – also zu unserem Quiz. Und weil wir heute eine Sonderfolge machen, in der wir ja nur Fragen von Euch und Ihnen beantworten – und in der eh alles etwas anders ist, würde ich ganz gern den Spieß hier beim Quiz mal herumdrehen wollen. Normalerweise werden mir ja immer von den Expert:innen knifflige Fragen gestellt. Heute würde ich Dir, liebe Daniela, gern mal eine Frage stellen!

■: Das kannst Du gerne machen! Ich hoffe, ich kann sie auch beantworten...

■: Na das werden wir gleich sehen. Ich würde Dich gern etwas zum Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker in Deutschland fragen. Wahrscheinlich weißt Du, wie viel Zucker die Deutschen ungefähr zu sich nehmen, oder?

■: Ja, das sind ungefähr 95 Gramm am Tag. Und wenn man bedenkt, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als circa 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen, dann ist das schon bedenklich.

■: Hm, und wenn man das aufs Jahr hochrechnet sind es 35 Kilogramm pro Kopf. Aber was ich eigentlich von Dir wissen möchten, ist: Wie viele Zuckerrüben sind das pro Jahr pro Person?

■: schätzt...

■: Auflösung: Um 35 Kilogramm Zucker herzustellen, braucht man etwa 300 Zuckerrüben⁴! Also pro Jahr und Person 300! Und wenn wir jetzt mal von 84 Millionen Menschen ausgehen, die in Deutschland leben, dann sind das über 25 Milliarden Zuckerrüben für uns alle! Wahnsinn, oder?

■: Ja wirklich...

⁴ Zucker: BZL (landwirtschaft.de)

Position 5: Fragen Themenblock 2 (Pos. 5)

[Redacted]: Weiter geht's mit unseren Verbraucherfragen rund um Zucker, die Sie und Ihr auf lebensmittelklarheit.de gestellt habt. Und bei der nächsten Frage geht es um einen recht populären Kuhmilch-Ersatz, nämlich Haferdrinks. Das ist ein Markt, der in der letzten Zeit regelrecht explodiert ist. Ich hab das Gefühl, auf einmal gibt wahnsinnig viele verschiedene Haferdrinks. Ja, und das führt dann natürlich auch zu Fragen bei den Verbraucher:innen. Nämlich zum Beispiel der folgenden und bei der geht es um einen zuckerfreien Haferdrink: *„Wie können bei einem Haferdrink "No Sugars" null Gramm Zucker drin sein, wenn 6,3 Gramm Kohlenhydrate drin sind? Bei anderen Hafermilch-Sorten derselben Firma sind zum Beispiel 7 Gramm Kohlenhydrate und davon 3,4 Gramm Zucker enthalten. Mit dem Hinweis, dass dies der natürliche Zucker aus dem Hafer ist. Kohlenhydrate sind doch Zucker oder werden zu Zucker umgewandelt, soweit ich weiß.“*⁵ Ja, Daniela: Was sagst Du dazu? Das ist ja wirklich irgendwie verwirrend...

[Yellow]: Ja, und es sind ja gleich mehrere Fragen auf einmal. Ich würde gern erst mal erklären, warum manche Haferdrinks keinen Zucker enthalten. Das hat nämlich damit zu tun, wie der Haferdrink hergestellt wird. Der Hafer wird zunächst entspelzt – also die Hülle wird entfernt, dann wird er gemahlen und mit viel Wasser zu einem Brei verkocht. Damit der Hafer im Wasser überhaupt löslich wird, kommen Enzyme zum Einsatz und diese Enzyme bauen die Pflanzenstärke teilweise in Zucker ab. Das wird übrigens auch als Fermentation bezeichnet. Je stärker das Produkt fermentiert ist, desto höher ist natürlich dann auch der Zuckergehalt. Daneben gibt es aber auch Pflanzendrinks, die quasi gar keinen Zucker enthalten. Bei denen wird der Hafer nur so lange fermentiert, bis er sich im Wasser aufgelöst hat. Die Stärke, also die komplexen Kohlenhydrate, die bleiben dabei erhalten. Sie werden also nicht in Zucker umgewandelt. Und deswegen findest Du in dem Nährwertverzeichnis nur eine Angabe zu der Menge an Kohlenhydraten, aber keinen Zucker.

[Redacted]: Spannend! Das hab ich so noch nicht gewusst... Und da sind wir ja gleich bei der zweiten Frage der Verbraucherin – nämlich: Sind Kohlenhydrate denn nicht auch Zucker?

[Yellow]: Um das zu verstehen, müssen wir auch erst einmal in den Chemiebaukasten schauen. Ich hatte ja vorhin schon erläutert, dass es Einfach- und Zweifachzucker gibt. Ganz viele Einfachzucker aneinander gekettet ist die sogenannte Stärke, also ein Mehrfachzucker. Der Begriff Kohlenhydrate umfasst alle Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Wenn wir über die Nahrung Kohlenhydrate in Form von Zweifach- oder Mehrfachzucker aufnehmen, dann gelangen sie über den Magen in den Darm. Weil sie aber

⁵ [Haferdrink "ohne Zucker" enthält trotzdem Kohlenhydrate | Lebensmittelklarheit](#)

zu groß wären, um durch die Darmwand ins Blut zu gelangen, besitzen wir Verdauungsenzyme. Und die zerschneiden die langen Ketten so klein, so dass Einfachzucker entstehen und die können wir dann in unseren Körper aufnehmen. Somit hat die Verbraucherin Recht, wenn sie sagt, dass Kohlenhydrate in Zucker umgewandelt werden – nämlich bei der Verdauung und die beginnt ja bereits schon im Mund.

[rot]: Stimmt, am Ende werden alle Kohlenhydrate im Körper in Zucker umgewandelt... Ja, passend zu unserer kleinen Chemiestunde hätte ich noch eine Verbraucherfrage, die da ganz gut reinpasst. Da geht es nämlich um verschiedene Zuckerarten. Die Frage lautet: *„Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Dextrose und Zucker - weshalb wird beides in einem Produkt eingesetzt und warum wird dies nicht einfach als "Zucker" zusammengefasst, damit man am Zutatenverzeichnis auch erkennt, dass viel Zucker enthalten ist (indem es weiter vorne aufgeführt wird)?“*⁶ Ja, ich verstehe, was damit gemeint ist: In der Zutatenliste müssen die einzelnen Zutaten ja in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgeführt werden. Das heißt, wenn viel Haushaltszucker drinsteckt, müsste er auch sehr weit vorn als „Zucker“ in der Zutatenliste auftauchen. Wenn jetzt aber verschiedene Zuckerarten verwendet werden, dann tauchen die natürlich mit ihren verschiedenen Namen gut verteilt im Zutatenverzeichnis auf und man kann nicht so gut erkennen, dass viel Zucker drinsteckt. Aber fangen wir mal mit der ersten Frage an: Was ist denn überhaupt der Unterschied zwischen Dextrose und Zucker, Daniela?

[gelb]: Also, die Dextrose ist noch mal so ein Kandidat, der mehrere Namen besitzt. Bei den Begriffen Traubenzucker, Glukose und Dextrose handelt es sich immer um dieselbe Zuckerart – nämlich um einen Einfachzucker. Zucker, also der klassische Haushaltszucker wird auch als Saccharose bezeichnet und ist ein Zweifachzucker. Bei ihm ist eine Einheit Traubenzucker und eine Einheit Fruchtzucker aneinander gekettet. Wenn in einem Lebensmittel verschiedene Zuckerarten stecken, wie in dem Fall Dextrose UND Haushaltszucker, dann muss – wie Du schon richtig gesagt hast – jede Zuckerart für sich im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden.

[rot]: Ja, nun ist die Zutatenliste aber manchmal so lang und vielleicht erkenne ich auch gar nicht alle Zuckerarten, die da genannt sind. Du hast es gerade gesagt: Allein für Traubenzucker gibt es drei verschiedene Bezeichnungen...

[gelb]: Ja, mit der Zutatenliste kann es schwierig sein, den Zuckergehalt einzuschätzen. Aber da hilft mir der Blick in der Nährwerttabelle weiter: Denn in der Nährwerttabelle bedeutet der Begriff „Zucker“ nämlich nicht „Haushaltszucker“. Sondern hier wird die Menge

⁶ Was ist der Unterschied zwischen Dextrose und Zucker? | Lebensmittelklarheit

aller Zuckerarten – also aller Einfach- und Zweifachzucker – zusammengerechnet. Auch der Zucker, der ganz natürlich in Zutaten wie zum Beispiel in Obst enthalten ist, wird in der Nährwerttabelle mitgerechnet. Somit erfahre ich über die Nährwerttabelle immer die tatsächliche Gesamtzucker Menge.

[]: Das ist ein sehr guter Tipp zum Schluss! Und den kann und sollte man natürlich auch anwenden, wenn irgendwelche gut klingenden süßen Werbeversprechen auf Lebensmitteln stehen. Die Nährwerttabelle verrät, wie viel Zucker wirklich drin ist!

Start Auftakt Musik Sound Design Verpackung

Position 6: Moderatives Ende

[]: *kurz Fazit, Zusammenfassung*

Das war unsere Spezialfolge zu Verbraucherfragen rund um Zucker. Und wenn Sie oder Ihr jetzt sagt: Ich hab auch eine Kennzeichnung auf einem Produkt gesehen, die ich nicht verstehe und die ich schon immer mal fachkundig beantwortet haben wollte. Dann geht gern auf unsere Website lebensmittelklarheit.de. Über den Button „Frage stellen“ könnt Ihr da Eure Fragen einsenden. Die werden dann im Portal beantwortet. Und vielleicht gibt's ja auch schon bald die nächste Podcast-Spezialfolge, in der wir Eure Fragen dann wieder hier beantworten. Auf lebensmittelklarheit.de können Sie und könnt Ihr aber auch Produkte melden, von denen Ihr Euch getäuscht fühlt. Dafür einfach unter „Produkt melden“ das Beschwerdeformular auf der Seite ausfüllen, Foto hochladen und fertig – und die Lebensmittelklarheit-Expert:innen kümmern sich dann darum. Gemeinsam sorgen wir so für mehr Klarheit und Wahrheit!

Und auch in der nächsten Podcast-Folge werden wir wieder spannende Fragen rund um die Lebensmittelkennzeichnung klären. Ich hoffe, Ihr seid dann wieder mit dabei!

Jetzt noch ein großes Dankeschön an Dich liebe Daniela für die Beantwortung der vielen Zucker-Fragen. Ich hab mal wieder viel gelernt! UND ein großes Dankeschön natürlich auch an Sie und Euch fürs Zuhören! Wir freuen uns, wenn Euch auch diese Folge unseres Podcasts gefallen hat. Empfiehlt uns gern weiter, abonniert „Klar Tisch! Den Podcast von Lebensmittelklarheit.de“ oder hinterlasst gern auch eine positive Bewertung in eurer Podcast-App. Uns kann man auf allen gängigen Podcast-Plattformen hören und natürlich auch auf lebensmittelklarheit.de. Und dort findet ihr auch noch mehr Infos zum Thema Zucker!

Position 7: Outro

Closer Musik Verpackung & Audio Logo