



## **Factsheet - Themenfeld Zucker**

### **Zuckerreduktion in Backwaren – Warum und was macht die Backbranche?**

Die Backbranche hat erkannt, dass Verbraucher heute großen Wert auf ihre Ernährung legen und auf der Suche nach einem gesünderen Lebensstil sind. Sieben von zehn Konsumenten in Europa planen, sich gesünder zu ernähren (Quelle: FMCG Gurus 2021) und 34 % der Konsumenten in Europa haben ihren Zuckerkonsum in den letzten zwölf Monaten reduziert (Quelle: Innova Health Survey 2021).

Eine erhöhte Nachfrage nach gesünderen süßen Backwaren wird beobachtet. Die Backwarenindustrie hat darauf reagiert und stellt zuckerreduzierte Kuchen- und Gebäckfavoriten bereit. In den vergangenen fünf Jahren haben die Produktneueinführungen von süßen Backwaren mit dem Claim „Zucker reduziert“ um 13 % zugenommen (Quelle: Innova Database).

### **Empfehlungen zur täglichen Zuckerezufuhr**

Auch die World Health Organization (WHO) empfiehlt täglich weniger als zehn Energieprozent in Form von „freiem Zucker“ – Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentrate und Fruchtsäfte eingeschlossen – zu essen und zu trinken. Sie spricht sogar von einer bedingten Empfehlung der Zufuhr von freiem Zucker auf unter fünf Energieprozent, was umgerechnet etwa fünf Teelöffel pro Tag für Erwachsene entspricht. Die aktuellen Empfehlungen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zum Zuckerkonsum sehen – gemäß ihren eigenen Leitlinien – eine Zufuhr von unter zehn Prozent der Gesamtenergie vor.

### **In welchen Lebensmitteln steckt Zucker?**

Es gibt Lebensmittel, in denen der Zucker sehr offensichtlich enthalten ist, etwa in Süßigkeiten, wie Schokolade oder Gummibärchen oder Erfrischungsgetränken. Es gibt aber auch Lebensmittel, die von Natur aus Zucker enthalten, etwa Obst, Säfte und Milch. Auch wenn es verschiedene Zuckerarten gibt – im Körper werden sie alle mehr oder weniger gleich abgebaut. Und sie können alle zu Übergewicht und Karies führen. Der Organismus macht nämlich keinen Unterschied zwischen zugesetztem Zucker und Zucker, der natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommt. Hier gilt: Zucker = Zucker.

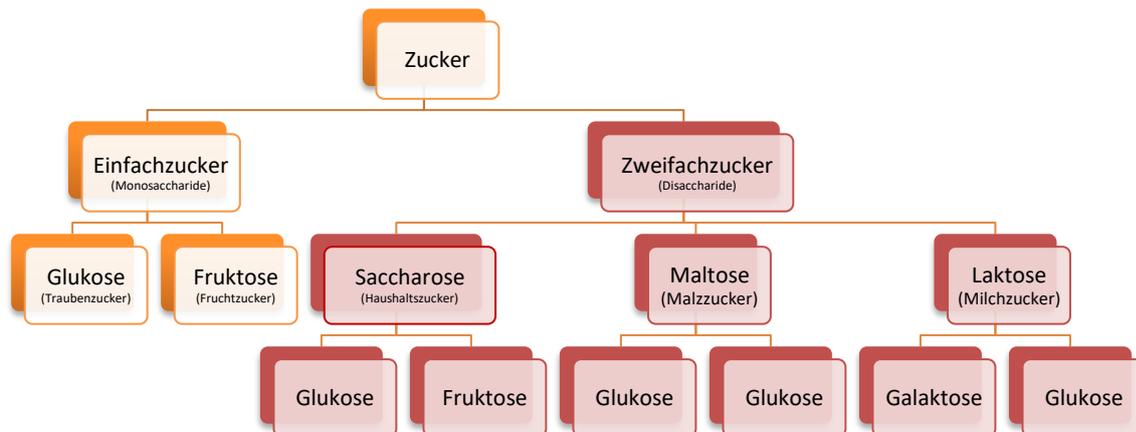
Wichtig ist es, sich die Angaben auf der Verpackung genau anzuschauen. In der Nährwerttabelle sind die Kohlenhydrate und der Gehalt an Zucker deutlich angegeben. Der Zuckergehalt bezieht sich auf alle enthaltenen Zucker – egal ob natürlich enthalten oder zugesetzt. Also z. B. die Laktose in der Milch, die Fruktose in Früchten, genauso wie die Saccharose in der Limo.

In der Zutatenliste dagegen wird nur der zugesetzte Zucker aufgeführt, z. B. gekennzeichnet als Zucker, Glukose-Sirup oder Glukose-Fruktose-Sirup, aber auch Apfeldicksaft etc. Das heißt, dass Lebensmittel, die Zucker nicht in der Zutatenliste haben, dennoch andere „Zuckerarten“ enthalten können. Es ist also immer wichtig, sowohl einen Blick auf die Zutatenliste als auch auf die Nährwerttabelle zu werfen. Denn in der Nährwerttabelle muss aufgeführt werden, wie viel Gramm Zucker das Produkt wirklich enthält.

## Zuckerabbau im Körper

Zucker bzw. Kohlenhydrate werden im Verdauungstrakt bereits durch den Speichel gespalten. Im Dünndarm werden sie durch vielerlei Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse und der Darmwand ohne viel Aufwand weiter gespalten und über Transportsysteme durch die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen. Fruktose und Laktose beispielsweise kommen in natürlicher Form in Lebensmitteln vor und werden nicht grundsätzlich „zugesetzt“. Dennoch sind sie aufgrund ihrer biochemischen Struktur sehr einfach und schnell zu verdauen bzw. zu resorbieren. Die verschiedenen Zuckerarten werden unabhängig von ihrer Herkunft aus den Lebensmitteln in etwa gleichermaßen rasch ins Blut aufgenommen und erhöhen den Blutzuckerspiegel. Deshalb ist es wichtig, nicht nur auf die zugesetzten Zucker zu schauen, da die natürlich vorkommenden Zuckerarten Fruktose, Laktose und Glukose ebenso auf den Blutzuckerspiegel wirken und anschließend den Stoffwechsel beeinflussen. Dies kann langfristig zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen, wie z. B. einer Diabetes-Erkrankung.

## Welche Zuckerarten gibt es?



**Einfachzucker (Monosaccharide)**, wie Glukose (Traubenzucker, Dextrose) und Fruktose (Fruchtzucker), bestehen aus einem Zuckermolekül und liefern dem Körper schnelle Energie. Glukose kommt in Gemüse, Früchten, Honig und damit hergestellten Lebensmitteln vor. Wie sein Name verrät, kommt der Fruchtzucker in Früchten, Honig sowie in den meisten Pflanzen vor.

**Zweifachzucker (Disaccharide)** setzen sich aus zwei verbundenen Einfachzuckern zusammen, hierzu zählen der klassische Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose) oder Milchzucker (Laktose). Saccharose setzt sich aus zwei Glucose-Bausteinen zusammen und spielt eine herausragende Rolle. Sie wird in Europa vor allem aus Zuckerrüben hergestellt. Raffinade, brauner Zucker, Rohrzucker, Kandis und Hagelzucker zählen ebenfalls dazu.

Laktose ist das vorherrschende Kohlenhydrat der Milch und natürlicherweise in allen daraus hergestellten Lebensmitteln, wie Joghurt, Sahne, Quark und Milchpulver, enthalten.

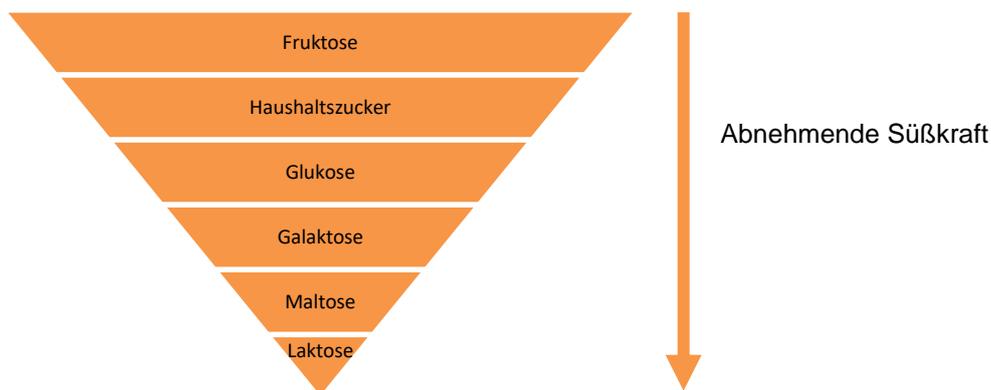
Maltose ist ein Abbauprodukt der Stärke. Sie entsteht zum Beispiel beim Keimen von Getreide und ist für ihr malziges Aroma bekannt.

**Mehrfach- und Vielfachzucker (Oligo- und Polysaccharide)** sind lange Zuckerverbindungen, die aus mehreren gleichen oder verschiedenen Einfachzuckern aufgebaut sind. Sie geben dem Körper langfristige Energie und machen damit länger satt, weil sie dort erst gespalten werden müssen. Man findet sie beispielweise in Mehl, Stärke und Kartoffeln.

**Flüssige Zuckerarten** sind Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Fruktosesirup. Sie werden aus Weizen-, Mais oder Kartoffelstärke gewonnen. Invertzucker ist ein Verarbeitungsprodukt der Saccharose. Sirupe werden beispielsweise in Erfrischungsgetränken oder Fruchtzubereitungen eingesetzt.

### Was macht Zucker in Backwaren?

- **Geschmack und Süße:** Zucker ist ein Geschmacksträger und dient zur Abrundung des Geschmacks. Er verfeinert Speisen und Gebäcke und durch Karamellisierung entwickelt er Aromen. Verschiedene Zuckerarten haben außerdem eine unterschiedliche Süßkraft:



- **Viskosität und Substanz:** Zucker unterstützt die Konsistenz des Teiges. Er beeinflusst die Struktur von Lebensmitteln und gibt ihnen Volumen. Beispielsweise sorgt er für eine leichte Textur beim Rührkuchen und für Festigkeit sowie Knusprigkeit beim Mürbeteig.
- **Gefrierpunkt:** Zucker verzögert das schnelle Schmelzen von Eis und Sorbets.
- **Haltbarkeit:** Zucker bindet das verfügbare Wasser, wirkt so konservierend und kann die Haltbarkeit von Gebäcken verlängern.
- **Farbe:** Ab einer bestimmten Temperatur karamellisiert Zucker und verleiht dem Gebäck eine appetitliche Bräune.
- **Gärungsprozess:** Zucker optimiert die Hefegärung und führt dazu, dass der Teig besser aufgeht.



## Wie kann Zucker in Backwaren reduziert werden?

- Zuckerhaltige Füllungen können durch zuckerreduzierte Füllungen ausgetauscht werden
- Die Zuckermenge kann stufenweise reduziert werden, sodass Verbraucher sich langsam an eine weniger süße Version des Gebäcks gewöhnen
- Zuckerreduzierte Backzutaten verwenden
- Einsatz von süßen Früchten /-pürees
- Honig, Dicksäfte (z.B. Agave oder Apfeldicksaft) oder Ahornsirup verwenden, um den Zuckeranteil zu reduzieren, aber dennoch eine süßende Wirkung zu erhalten.

## Und was bedeutet eigentlich:

„Ohne Zuckerzusatz“	Dem Produkt dürfen weder Einfach- oder Zweifachzucker noch andere wegen ihrer süßenden Wirkung eingesetzte Zutaten zugesetzt werden.
„Reduzierter Zuckergehalt“ oder „Zuckerreduziert“:	Hier muss mindestens eine Reduzierung des Zuckergehaltes um 30 Prozent im Vergleich zu anderen Lebensmitteln gleicher Art erfolgen. Die Angabe ist nur zulässig, wenn bei dem zuckerreduzierten Produkt außerdem der Energiegehalt (kcal) gleich oder niedriger ist als der des Vergleichsprodukts.
„Zuckerarm“	Im Erzeugnis sind bei festen Produkten maximal 5 g Zucker je 100 g beziehungsweise 2,5 g je 100 ml bei flüssigen Produkten erlaubt.
„Zuckerfrei“	Ein Restgehalt von maximal 0,5 g Zucker je 100 g / 100 ml (gleicher Maximalwert für feste und flüssige Produkte) ist gesetzlich erlaubt.
„enthält von Natur aus Zucker“	Diese Angabe bedeutet, dass das Lebensmittel natürlicherweise Zucker enthält.



**Über Dawn Foods:**

*Der Backwarenhersteller und Zutatenlieferant Dawn Foods inspiriert seit über 100 Jahren Bäckereien jeden Tag zu neuen Erfolgen. Seinen Kunden stellt das Unternehmen nicht nur hochwertige und gelingsichere Produkte zur Verfügung, sondern auch aktuelle Branchen-Insights, zukunftsweisende Innovationen und nicht zuletzt jede Menge Bäckereierfahrung. Mit Pioniergeist und immer wieder neuen kreativen Ideen ist Dawn Foods ein stetiger Impulsgeber für die Wachstumschancen seiner Kunden und ein zuverlässiger Partner an ihrer Seite. In Deutschland sorgt dafür der Standort in Darmstadt mit engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, eigener Verwaltung und Produktentwicklung sowie eigener Produktion vor Ort. Seinen Hauptgeschäftssitz hat das Unternehmen in Michigan, USA; sein Hauptquartier für Europa & Afrika / Asien in Amstelveen, Holland. Zu Dawn Foods Partnern gehören ca. 40.000 handwerkliche und Einzelhandelsbäckereien, führende Gastronomiedienstleister und Hersteller in mehr als 100 Ländern. Das Dawn-Team hat weltweit über 4.000 Mitglieder.*

*Weitere Informationen zum Unternehmen, zu seinen Produkten und seiner Firmenkultur finden Sie hier:*

**Webseite:** [www.dawnfoods.com](http://www.dawnfoods.com)

**Instagram:** [dawnfoodsgermany](https://www.instagram.com/dawnfoodsgermany)

**Facebook:** [dawnfoodsgermany](https://www.facebook.com/dawnfoodsgermany)

**LinkedIn:** [dawn-foods-europe-ameap](https://www.linkedin.com/company/dawn-foods-europe-ameap)

**Youtube:** [Dawn Foods Europe - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)