



Zwischen Genuss und Gewohnheit – der Umgang mit Zucker

Wussten Sie, dass wir im Durchschnitt rund 30–35 kg Zucker pro Person und Jahr konsumieren? Das ist mehr als doppelt so viel, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt. Zeit, etwas zu verändern!

Zucker gehört zum Leben. Das Stück Schokolade nach dem Essen, der Geburtstagskuchen, der Löffel Honig im Tee. Darauf müssen wir nicht verzichten. Die Frage ist vielmehr: Wann und wie bewusst?

Die Zahlen sprechen Klartext

- Die WHO empfiehlt maximal 50 g zugesetzten Zucker¹ pro Tag. Ideal wären unter 25 g.
- Das Schweizer Ernährungsbulletin 2023 des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigt: Erwachsene in der Schweiz konsumieren im Schnitt rund 98 g Zucker pro Tag. Das entspricht fast 33 Würfelzuckern (à 3 g) täglich – also fast 36 kg Zucker pro Person und Jahr und damit mehr als dem Doppelten der Empfehlung.
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) bestätigt: Die Hauptquellen sind Süssgetränke, Süssigkeiten und stark verarbeitete Produkte. Und dieser Überschuss hat Folgen.

Was sind die wichtigsten gesundheitlichen Auswirkungen?

1. **Blutzucker & Heiss hunger:** Zuge-setzter Zucker lässt den Blutzucker rasch ansteigen. Die Folge ist eine starke Insulinausschüttung, danach ein schneller Abfall – und dieser löst Heiss hunger und Energietiefs aus.
2. **Stoffwechsel & Gewicht:** Eine zuckerreiche Ernährung kann die Energiebilanz stören und erhöht das Risiko für Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Typ-2-Diabetes sowie weitere chronische Krankheiten.
3. **Mehr als «leere Kalorien»:** Wer viel Zucker konsumiert, isst oft weniger Gemüse, Vollkornprodukte und Proteine. Das heisst:



weniger Vitamine, weniger Ballaststoffe und mehr entzündungsfördernde Prozesse im Körper.

Der Mittelweg: bewusster Konsum

- Die Schweizer Lebensmittelpyramide setzt Süsses, salzige Snacks und Süssgetränke an die Spitze: «In kleinen Mengen mit Genuss». Kein Verbot – sondern Prioritäten setzen.
- Die Schlüsselfrage vor dem Löffel lautet: «Will ich das jetzt wirklich?» Ein Stück Schokolade bewusst zu geniessen macht oft zufriedener als eine ganze Tafel nebenbei.

Praxistipps aus der Ernährungsberatung

- Die 10%-Regel: Wenn 90 % Ihrer Ernährung aus Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Proteinen und Milchprodukten besteht, dürfen 10 % Genuss sein.
- Ein geplanter Kuchen macht zufrieden. Ein Kuchen als Trost oder aus Stress führt oft dazu, dass wir mehr essen, als uns gut tut. Genuss bewusst einplanen und achtsam verzehren.
- Eine kleine Menge Süsses direkt nach einer ausgewogenen Hauptmahlzeit beeinflusst den Blutzucker weniger stark als Süsses als Znüni oder Zvieri.
- Für mehr Tipps: Machen Sie mit bei MAYbe Less Sugar!

Nationale Kampagne:

MAYbe Less Sugar – worum geht es?

Wir unterstützen diesen Monat die Aktion MAYbe Less Sugar. Schweizweit setzen wir ein Zeichen für eine achtsame, zuckerreduzierte Ernährung. Den ganzen Mai lang lautet die Challenge: Wo versteckt sich Ihr Zucker? Softdrink, Fruchtjoghurt, Fertigsauce? Tauschen, reduzieren oder einfach bewusst geniessen – alles zählt.

Vorteile

- Schluss mit Durchhängern – mehr Energie im Alltag
- Bewusster Genuss – bessere Regulierung des Körpergewichts
- Geringerer Zuckerkonsum senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes und andere chronische Erkrankungen

Zucker muss nicht Ihr Feind sein. Der Autopilot ist es. Nutzen Sie die Gelegenheit, um bewussten Genuss zu trainieren und mehr Achtsamkeit auf Ihren täglichen Zuckerkonsum zu legen. Weitere Informationen unter:

www.maybe-lesssugar.ch



¹ Zugesetzter Zucker liefert keine weiteren wertvollen Nährstoffe. Gemeint sind Zuckerarten (Glukose, Fruktose, Saccharose usw.), die von Lebensmittelherstellern oder Konsument*innen zum Süssen von Lebensmitteln verwendet werden. Dazu zählen auch Zuckerarten, die natürlicherweise in Honig, Sirup sowie Frucht- und Gemüsesäften vorkommen.



Sabrina Sager
Ernährungsberaterin



Miriam Näf
Ernährungsberaterin



Spital Thurgau