

# Der Zuckergehalt von in der Schweiz erhältlichen Frühstückscerealien

## Bachelor-Thesis

Schenk Stefan, Scotton Bianca

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB11

### Einleitung

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit, da es dem Körper wertvolle Nährstoffe liefert. Gewisse Frühstückscerealien scheinen dabei eine bedeutungsvolle Rolle einzunehmen [1]. Andererseits können sie eine erhöhte Zuckermenge beinhalten [2]. Eine gesteigerte Zuckerverzehrung wird als potenzieller Auslöser für die Entwicklung von Übergewicht angesehen [3]. Erhebungen offenbaren eine konstant hohe Zuckerverzehrung in der Schweiz. Empfehlungen der WHO, von 10 Energieprozent, werden somit übertroffen [4]. Neu werden maximal 5 Energieprozent befürwortet [5]. Ziel dieser Arbeit war es, zu ermitteln, welchen Beitrag eine empfohlene Portion von Frühstückscerealien zur Zuckerverzehrung leistet. Deshalb wurde der Zuckergehalt von in der Schweiz erhältlichen Frühstückscerealien erhoben. Daraus leitet sich folgende Fragestellung ab:

Wie hoch ist der Zuckergehalt von in der Schweiz erhältlichen Frühstückscerealien?

### Methodik

Es handelt sich um eine quantitative deskriptive Forschungsmethode. Frühstückscerealien aus Verkaufsstellen in der Stadt Bern und deren Agglomeration standen repräsentativ für das Angebot in der Schweiz. Der Zuckergehalt wurde mittels des Ampelsystems der Food Standards Agency bewertet. Diese unterscheidet zwischen totalem und zugesetztem Zucker [6]. Die Menge an Zucker pro empfohlene Portion wurde mit den Empfehlungen zur Zuckerverzehrung der WHO gegenübergestellt. Dabei wurde mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 kcal gerechnet.

### Ergebnisse

Insgesamt wurden 323 Frühstückscerealien erfasst. Die exakten Mengen an totalen und zugesetzten Zuckern konnten nicht eruiert werden, was die Beurteilung einiger Produkte nicht ermöglichte. Schlussendlich konnten 138 Produkte bewertet werden. Davon wiesen 59 % einen hohen, 29 % einen mittleren und 12 % einen tiefen Zuckergehalt auf.

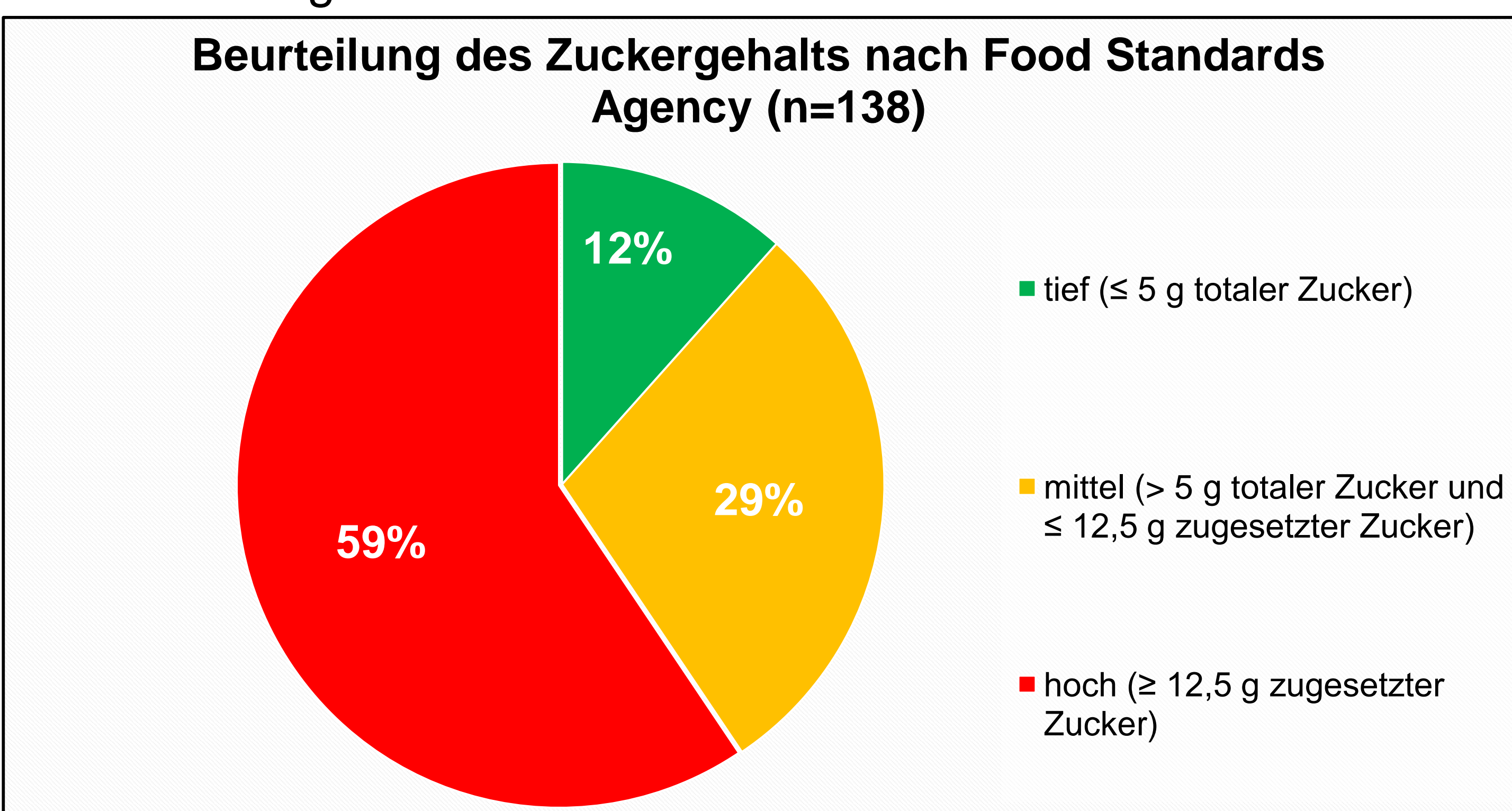


Abb. 1: Zuckergehalt in 100 g Frühstückscerealien adaptiert nach Food Standards Agency. Der totale Zucker beinhaltet sämtliche Mono- und Disaccharide. Die zugesetzten Zucker sind alle Mono- und Disaccharide, ausser solche aus getrockneten Früchten und Milchpulver [6].

Bei 24 % von 88 Frühstückscerealien enthält eine empfohlene Portion mindestens 10 g zugesetzten Zucker. Bei 80 % von 88 Produkten sind es mindestens 5 g davon pro empfohlene Portion.

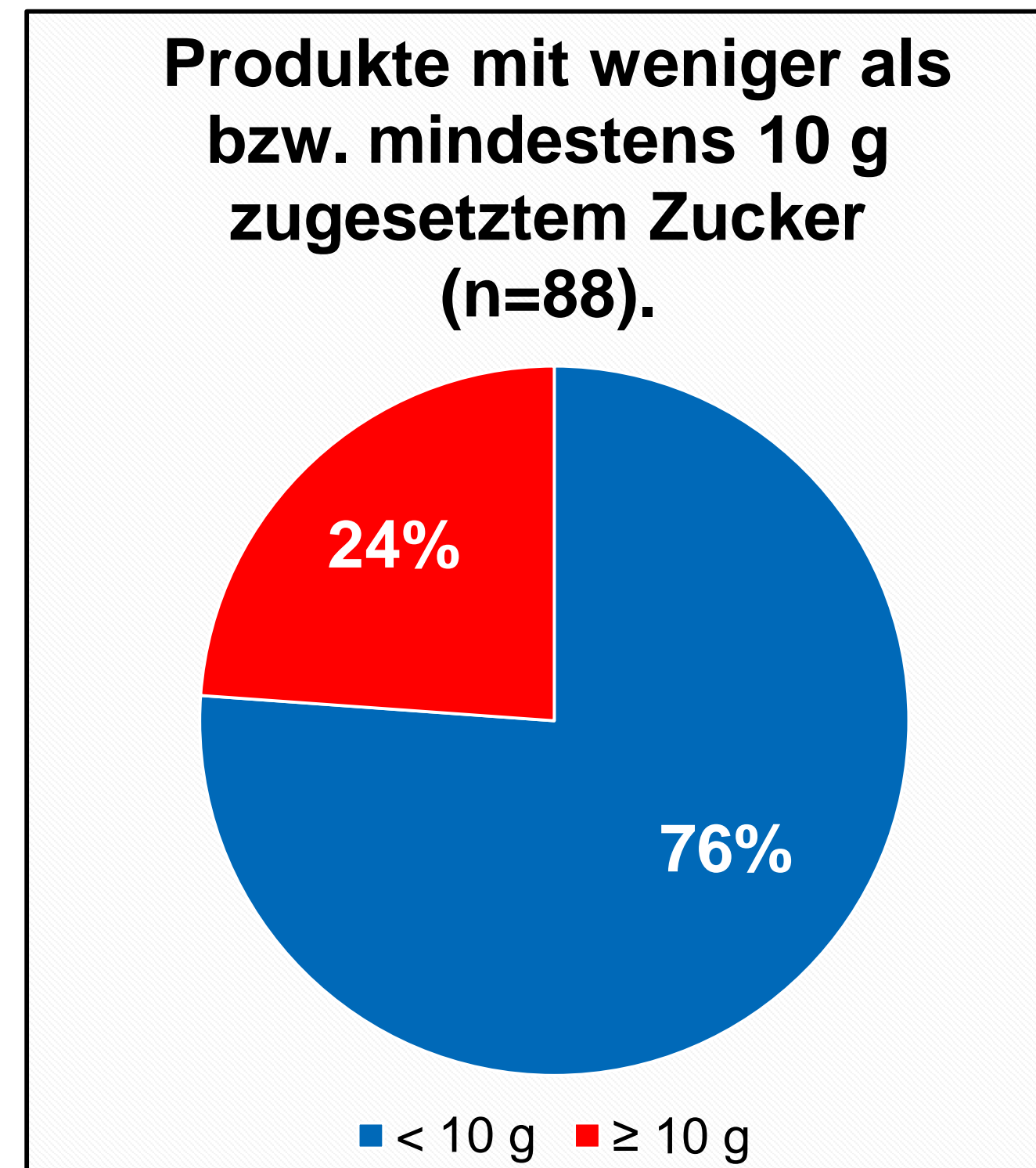


Abb. 2: Anteil der Frühstückscerealien, welche weniger bzw. mindestens 10 g zugesetzten Zucker in einer empfohlenen Portion enthalten (n=88). 10 g zugesetzter Zucker entsprechen 20 % der WHO-Empfehlung.

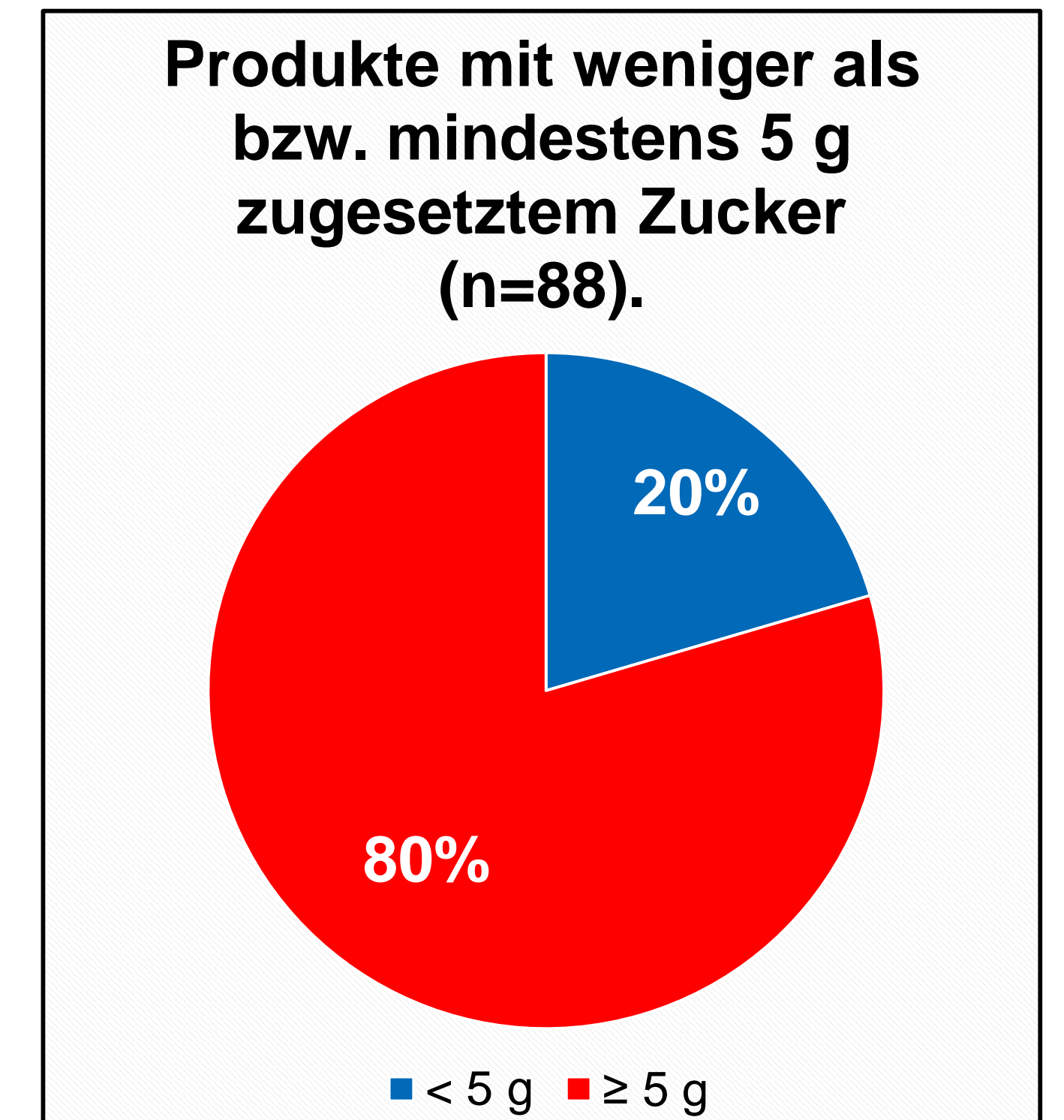


Abb. 3: Anteil der Frühstückscerealien, welche weniger bzw. mindestens 5 g zugesetzten Zucker in einer empfohlenen Portion enthalten (n=88). 5 g zugesetzter Zucker entsprechen 20 % der von der WHO neu befürworteten Menge.

### Diskussion

Erwartungsgemäss weist mit 59 % der grösste Anteil der Frühstückscerealien einen hohen Zuckergehalt auf. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich auch in Deutschland [2]. Aufgrund der deutlich verminderten Stichprobe stellt sich jedoch die Frage, wie aussagekräftig die Ergebnisse für die Schweiz sind. Entgegen den Erwartungen wird bei lediglich rund einem Viertel der Produkte durch eine empfohlene Portion mindestens 20 % der WHO-Empfehlung abgedeckt. Im Hinblick auf die künftig befürwortete Zuckermenge der WHO erhöht sich der Anteil dieser Produkte jedoch um ein Vielfaches. Allerdings scheint ein möglicher Einfluss auf das Körpergewicht durch eine erhöhte Zuckerverzehrung in der Literatur widersprüchlich zu sein [7].

### Schlussfolgerung

Der Zuckergehalt der beurteilten Frühstückscerealien ist grösstenteils hoch. Da die Mengen an zugesetzten und totalen Zuckern nicht immer eruiert sind, bedarf es an geeigneten Konzepten bzw. Richtlinien um den Zuckergehalt beurteilen zu können. Es ist weitere Forschung erforderlich, um den Zusammenhang von Zuckerverzehrung und Körpergewicht besser verstehen zu können. Aufgrund der aktuellen Datenlage ist es wünschenswert, wenn Hersteller den Zuckergehalt von zuckerreichen Frühstückscerealien reduzieren würden. In der Ernährungsberatung kann eine konkrete Thematisierung des Zuckergehalts von Frühstückscerealien und dessen Bewertung einen Schwerpunkt einnehmen.

### Literatur

- [1] Herrman, M.E., & Hermeijer, B. (2009). Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages? (elektronische Version). *Ernährung im Fokus*, 9, 8, 310-315.
- [2] Germer, S., Hilzendege, C., & Ströbele-Benschop, N. (2013). Sugar content of German breakfast cereals for children – recommendations and reality (elektronische Version). *Ernährungs Umschau* 60, 6, 89-95.
- [3] Daeniker Roth, C. (2009). Zusammenfassung des Berichts für das Publikum. In Eidgenössische Ernährungskommission (Hrsg.), *Kohlenhydrate in der Ernährung*. Zürich: Bundesamt für Gesundheit.
- [4] Schmid, A., Brombach, C., Jacob, S., Schmid, I., Sieber, R., Siegrist, M. (2012). Ernährungssituation in der Schweiz. In U. Keller, S. Battaglia Erich, M. Beer, D. Darioli, K. Meyer, A. Renggli, C. Römer-Lüthi et al. (Hrsg.), *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- [5] World Health Organization. (2014). *WHO opens public consultation on draft sugars guideline*. Abgefragt am 19.05.2014, unter <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/en/>
- [6] Food Standards Agency. (2007). *Front of Pack Traffic Light Signpost Labelling - Technical Guidance*. Abgefragt am 17.06.2014, unter <http://multimedia.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf>
- [7] European Food Safety Authority. (2010). Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre (elektronische Version). *EFSA Journal*, 8, 1-77.