

Ist Limonade noch zu retten?

Eine schrittweise Zuckerreduzierung ist sinnvoll

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gibt auf seiner Website als aktuelles Ziel aus, dass der Zuckergehalt in Süßgetränken bis 2025 um 15 Prozent sinken soll. Von 2018 auf 2019 ist der durchschnittliche Zuckeranteil bereits gesunken, allerdings bei Limonaden deutlich unterdurchschnittlich. 15 Prozent Reduzierung über sieben Jahre zeigt keine starke politische Überzeugung. Ist Zucker nun böse oder unschuldig? Wenn die Antwort nur so einfach wäre.

Es ist wie immer im Leben, die Sache ist komplex. Es kommt auf den Kontext an. Überkonsum von einfachen Kohlehydraten und Diabetes sind inzwischen wissenschaftlich weitgehend unstrittig verknüpft. Populäre „wissenschaftliche“ Studien renommierter amerikanischer Universitäten, die vor Jahrzehnten Zucker freigesprochen und den schwarzen Peter an das Fett weitergegeben hatten, wurden inzwischen als Auftragsforschung der Zuckervermarkter enttarnt.

Zu viel Zucker

Ich möchte keine Zeit auf die Wiedergabe der aktuellen Studienlage verschwenden, dafür ist das Thema zu eindeutig. Wie gesagt, es geht um Überkonsum. Der hat einen deutlich messbaren Einfluss auf das Risiko an Fettleibigkeit, an Diabetes und an kardiovaskulären Problemen zu erkranken. Bereits ab dem Kindesalter. Eine Studie weist schon beim täglichen Konsum einer Dose Limonade eine Verdopp-

lung des Risikos nach 5 Jahren aus. Diabetes und seine Folgen werden in den nächsten 10 Jahren den amerikanischen Staatshaushalt an seine Grenzen bringen. In Deutschland sind Antidiabetika mit ca. 2,4 Mrd. Euro GKV-Abrechnungen die drittstärkste Medikamentengruppe. Die Folgekosten der Diabetes werden aber jährlich mit dem Faktor 15 geschätzt!

Und jetzt bleibt mir an der Stelle leider der Corona-Kontext nicht erspart. Aktuelle Daten zeigen eine hohe Korrelation von letalen Corona-Krankheitsverläufen und Komorbiditäten. An vorderster Front die oben genannte Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankung, die besonders in älteren Altersgruppen anzutreffen sind. Allerdings auch verstärkt in unterprivilegierten Bevölkerungsguppen. Wenn sich der politische Fokus von der aktiven Bekämpfung der Ansteckung hin zur komplexen Ursachenanalyse schwerer Krankheitsverläufe bewegt, dürfte insbesondere das vermeidbare Diabetesproblem Aufmerksamkeit bekommen. Hoffentlich

widersteht die Politik dabei dem Versuch, einfache Antworten auf die komplexe Ernährungsthematik der aktuellen Zeit zu geben. Also zum Beispiel Zucker (oder Salz oder Fett) als das singulär „Böse“ zu definieren, sondern endlich die Ernährungskontexte unterschiedlicher Gruppen anzuschauen und über kontrollierte Interventionen herauszubekommen, wie eine tatsächlich gesunde, an die Lebensumstände moderner Menschen angepasste Ernährung aussehen müsste. Und nein, diese Antworten gibt es eben nicht auf wissenschaftlich eindeutiger Basis. Auch wenn das von verschiedenen Ernährungsreligionen immer wieder behauptet wird, die sich von extrem vegan (Frutarier) bis ausschließlich tierische Produkte (Carnivore) aufspannen.

Wenn der Überkonsum von Zucker mit gravierenden modernen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht wird, warum hacken dann viele vor allem auf der in weiten Bevölkerungskreisen beliebten Limonade herum? Weil zuckerhaltige Erfrischungsgetränke grob geschätzt die Hälfte des täglichen Zuckerkonsums durch Fertiglernsmittel ausmachen. Der Rest verteilt sich auf viele Kategorien, von Süßigkeiten, süßen Snacks bis zu hochverarbeiteten Lebensmitteln mit Zuckerzusatz als Geschmacksverstärker. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sind wohl ein Weg, wie deren regelmäßige Verwender besonders viel Zucker konsumieren, ohne dass ein Sättigungseffekt den weiteren Konsum bremst, wie das bei anderen gesüßten Lebensmitteln der Fall ist.

Die Rolle der Limonade

Die politische Hoffnung, dass der Konsum von Limonaden durch Aufklärung der Bevölkerung moderierbar wäre, hat



Abb. 1: Trotz Aufklärung und Süßstoffen bleibt der Verbrauch stabil

sich nicht bestätigt. Gerade die jungen Generationen trinken international besonders viel zuckerhaltige Getränke, darunter mit Begeisterung Energydrinks, deren gesundheitliche Wirkung jetzt durch das BMEL bis Ende 2022 untersucht wird. Wir liegen in Deutschland weltweit im vorderen Mittelfeld des Konsums zuckerhaltiger Getränke, aber in Europa konsumieren nur die Holländer und Slowaken etwas mehr als wir.

Wenn man, wie kürzlich die ARD, fragt, ob man lieber zuckerreduzierte oder normal zuckerhaltige Limonade kaufen wolle, und dann erleichtert feststellt, dass sich alle für die zuckerreduzierte entscheiden, warum zeigt sich das nicht im Markt, warum haben Letztere immer noch mit Abstand den höchsten Marktanteil? Weil Menschen natürlich wissen, dass zu viel Zucker nicht gesund ist und dieses Wissen in Befragungen anwenden. Aber für Menschen ist schnelle Lustbefriedigung wichtig. Und es gibt große Bevölkerungsgruppen, für die zukünftige Gesundheit in ihrem Leben mit Abstand nachgelagert ist, sie haben andere Probleme im Hier und Jetzt.

Geringes Einkommen, Schulden, Arbeitslosigkeit, Partnerprobleme, Alleinerziehend sind Kontexte, in denen Gesundheit häufig zurücktritt und süße Seelenstreichler viel stärker motivieren als das langfristige Gesundheitskonzept. Und gerade in Deutschland mit seiner Vollkaskotalität wird Gesundheit gerne delegiert, an Ärzte, Pillen und Rehaklinik. Bei jungen Menschen ist Gesundheit selten Thema, die strotzen ja gerade vor Kraft, haben ein Immunsystem auf Maximalhöhe. Die beginnen das Rauchen nur deshalb seltener als früher, weil Rauchen nicht mehr cool ist. Corona ist nun wirklich nicht deren Problem. Eingeschränkte Kontakte (Schule/Freunde/Partys), das ist ihr echtes Problem. Süße Limonaden und Energydrinks? Kann man ja reduzieren, wenn man älter ist. Instagrams Figurvorbilder motivieren Frauen allerdings mehr als Männer zur kalorienreduzierten Limonade zu greifen.

Was ist die Zukunft der Limonade? Wenn man den mündigen Verbraucher entscheiden lässt, ist die Zukunft noch lange gut. Denn selbst die meisten Diabetiker reduzieren Kohlehydrate nicht oder halbherzig, lieber passt man die Insulindosis an. Insulinpumpen sind begehrt. Wenn man Unternehmen die Wahl lässt, wird man sich nicht freiwillig einer eigenen Verschlingung unterziehen und am Verbraucher vorbei frugal in die kalorienarme Nische innovieren.

Was ist mit den aktuell so stark propagierten businessethischen Themen, wie Brandpurpose und Corporate Social Responsibility? Ohne die angeblich kein Unternehmen mehr überleben

wird? Wenn die wirklich so bedeutsam wären, gäbe es eigentlich keinen Weg daran vorbei, proaktiv auf den als schädlich bekannten Überkonsum einzuwirken. So geht CSR. Das Gegenteil ist aber der Fall. Coca-Cola war zum Beispiel in mehreren amerikanischen Bundesstaaten mit millionenschweren Werbekampagnen gegen jüngste Überlegungen zur Einführung einer Zuckersteuer aktiv. Die Parallelen zur Tabakindustrie sind unübersehbar. Eine komprimierte Übersicht über die weltweiten Projekte und Erfahrungen mit geplanten und tatsächlichen Zuckersteuern findet sich hier: https://en.wikipedia.org/wiki/Sugary_drink_tax?wprov=sfti1

Sinn und Unsinn von Steuern

Was halte ich von einer Zuckersteuer? Das Grundprinzip der Verteuerung von gesellschaftlich unerwünschtem Verhalten ist überzeugend. Gerade deutsche Verbraucher sind bekanntlich sehr preispfindlich. Die aktuellen Preiskriege der Discounter beweisen das eindrucksvoll. Das Problem von Verbrauchssteuern sind die ‚unintended consequences‘, also Effekte des neuen Verhaltens, mit denen man nicht in der Stärke gerechnet hatte. Wenn nur zugesetzter Zucker in Limonaden ‚bestraft‘ wird (bzw. auch die künstlichen Süßungsmittel) und der Konsum sich zu den genauso zuckerhaltigen, angeblich so gesunden Fruchtsäften verschiebt, ist nichts gewonnen. Wenn die Steuer eher ein Kompromiss ist, also relativ niedrig, dann gewöhnt sich der Mensch schnell daran.

Ist die Steuer relevant und machen andere Staaten nicht mit, dann steigt der Grenzverkehr sprunghaft an und verdirbt die Bilanz. Wer schon mal gesehen hat, wie viele Getränkedosen in Autos auf der Fähre nach England passen, macht sich da keine Illusionen. Und dass der süße Hunger nun teils anderweitig mit Junkfood kompensiert wird, ist wahrscheinlich. Schließlich hat man sich ja durch seinen Verzicht beim Softdrink etwas als Kompensation verdient, oder? Wir haben etwas Gutes getan und bekommen damit eine Freikarte für eine kleine Grenzüberschreitung. Das nennt man auch den Self Serving Bias.

Es gibt meines Wissens zwar inzwischen Untersuchungen, die zeigen, dass Sugar Taxes insofern wirksam sein können, als sie die verkaufte Menge von Softdrinks reduziert haben. Der Nettoeffekt war aber immer erheblich kleiner, wenn der grenzüberschreitende Kauf berücksichtigt wurde. Und tatsächliche Gesundheitseffekte wurden bisher noch nicht nachgewiesen! Was aus meiner Sicht letztlich nicht zu erwarten ist. Einerseits wegen der Kompensationsmöglichkeiten und der Komplexität der

Ernährungsrealität. 15 Prozent weniger Zucker in Limonaden wird keinen spürbaren Gesundheitseffekt zeigen.

In den USA steigt die Fettleibigkeit, obwohl der Zuckerkonsum seit einigen Jahren stagniert oder sogar rückläufig ist. Es geht schließlich nicht darum, wie viele Kohlehydrate wir essen, sondern wie wir ein möglichst optimales Verhältnis von Kalorienaufnahme und Nährstoffversorgung bekommen. Zucker als reiner Energielieferant ohne Nährwerte hat es zu Recht schwerer, aber ob die seit Jahrzehnten als gesund vermarkteten, industriell hergestellten Pflanzenöle tatsächlich besser sind als die Fette, an die wir durch die Evolution Millionen Jahre gewöhnt sind, ist gerade in zunehmender Diskussion. Eine 15 Prozent Zuckerreduzierung oder Zuckersteuer wäre dann viel Aufwand für sehr wenig Gesundheitswirkung. Das Amt für Verbraucherschutz (!) wirkt aktuell der Marke Lemonaid vor, zu wenig Zucker einzusetzen und damit nicht als Limonade vermarktet werden zu dürfen. Das Unternehmen reklamiert Irrsinn und versuchte die Gesundheitsministerin zum konsequenten Handeln zu bringen, die aber zieht sich aus der Gestaltungsmöglichkeit und fordert die Deutsche Lebensmittelbuchkommission auf, die Regeln zu ändern. Dabei liegt hier eigentlich ein Königsweg für das Gesundheitsministerium.

Fazit

Statt über die aufwendige Zuckersteuer nachzudenken, wäre es viel zielführender, konkrete Höchstgrenzen festzulegen und über die Zeit schrittweise weiter zu reduzieren, sodass sich das Geschmacksempfinden der Verbraucher stetig auf die geringere Süße einstellt. Und verhaltenswissenschaftlich wäre es zu begrüßen, wenn die zuckerärmeren Getränke weiter Limonade heißen dürften. Denn Geschmack entsteht eben nicht nur auf der Zunge, sondern auch durch die Erwartung unseres Gehirns. Und das Gehirn wird viel mehr Genuss bei den zukünftigen modernen Limonaden empfinden als bei einem kalorienreduzierten Erfrischungsgetränk, auch wenn beide den gleichen Zuckergehalt aufweisen. □

Ralph Ohnemus

Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Hat internationale Marketing- und Vertriebserfahrung im Senior Management von FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation, zuletzt als „SVP Consumer Sales“ bei O2. Fachbuchautor und Verfasser des BrainCandy Forschungs-Newsletters

