

Frankfurt, 28. April 2016



## ÖKO-TEST Versteckter Zucker

Süße Vertuschungen, Tricks und Fallen

Zucker ist überall, auch in herzhaften Nahrungsmitteln, wo man ihn nicht erwartet: beispielsweise in Fertigpizza, in Rotkohl und in Krautsalat. Darauf macht das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST in der aktuellen Mai-Ausgabe aufmerksam. Eine Currywurst im Test enthielt etwa so viel davon, dass die von der WHO empfohlene Tagesgrenze schon erreicht ist. Um das zu verschleiern, haben Hersteller immer raffiniertere Tricks parat.

Zucker ist ein billiger Geschmacksträger und daher bei Herstellern als Zutat sehr beliebt. Da er aber in Verruf geraten ist, weil er dick macht und für Diabetes, vermutlich auch für Herzinfarkte und Gelenksbeschwerden verantwortlich ist, verstecken die Hersteller die Süße der Lebensmittel. ÖKO-TEST hat nun 34 Produkte ins Labor geschickt, um herauszufinden, wie viel Zucker in den Lebensmitteln steckt und mit welchen Tricks die Hersteller dies vertuschen. Das Ergebnis zeigt, wie die Industrie den Verbraucher komplett in die Irre führt.

Ein Beispiel: In einem Cappuccino-Pulver von Rewe, das mit „ohne Zuckerzusatz“ beworben wird, sind über 40 Prozent Zucker drin. Eine Packung Apfel-Rotkohl enthält umgerechnet 18 Würfelzucker und in einer kleinen Flasche Smoothie stecken zehn Stück davon. Schlimm ist aber, welche Tricks die Hersteller auf Lager haben, um die Zuckergehalte klein zu rechnen: Beliebt ist etwa, unrealistisch kleine Portionsgrößen anzugeben. Oder sie verwenden verschiedene süßende Inhaltsstoffe, damit Zucker nicht auf Platz 1 der Zutatenliste steht. Wer gesundheitsbewusst leben will, muss daher eine Menge Vokabeln lernen wie Isomalt, Polydextrose, Maltose oder Sorbit. Ein weiterer Trick ist, auf der Verpackung anzukündigen, dass das Lebensmittel „weniger Fett“ enthält. Die Geschmackseinbuße wird dann still und heimlich mit mehr Zucker wettgemacht.

ÖKO-TEST rät den Verbrauchern, möglichst viel selbst zuzubereiten. Wer dennoch Fertiglernsmittel kauft und sich nicht jede Zuckerbezeichnung merken kann, sollte folgende Faustregel beachten: „Was auf -ose endet, ist süß.“

Das **ÖKO-TEST-Magazin Mai 2016** gibt es seit dem 28. April 2016 im Zeitschriftenhandel.



*Manche Produkte, die mit „ohne Zucker“ werben, bestehen dennoch fast zur Hälfte aus Zucker.*

**Kostenloses Bildmaterial zum Download:**  
<http://presse.oekotest.de>