

Thema: Bernhard Prosser

Autor: Lisa Röhrer



„Die Menge macht das Gift“

Gesundheit | Diskussion über zu viel Zucker in Getränken beschäftigt Hersteller. Zuckersteuer sei keine Lösung.

Von Lisa Röhrer und Birgit Kindler

ST. PÖLTEN | Neben Milchprodukten gelten Limonaden und Fruchtsäfte als die größten Zuckerfallen. Wie viel man von dem süßen Gift beim Schlürfen der österreichischen Säfte und Softdrinks tatsächlich zu sich nimmt, deckt das vorsorgemedizinische Institut Sipcan seit 2010 auf. Das Fazit der jüngsten Testung: Noch immer enthalten viele Getränke, darunter auch einige Produkte des Limonadenabfüllers Radlberger, zu viel Zucker.

„Natürlich könnte man den Zucker in einigen unserer Getränke noch weiter reduzieren, aber das würde auch den Geschmack verändern“, sagt Egger-Getränke-Geschäftsführer Bernhard Prosser. „Das ist immer wieder eine Challenge. Die Ausgewogenheit und der runde Geschmack sind für uns natürlich immer das Wichtigste“, meint Prosser. Deshalb habe man sich dazu entschieden, zusätzlich zu den Klassikern auch zuckerfreie und zuckerarme Alternativen herzustellen. Erhältlich ist nun etwa auch die

Sorte „Gartenfrüchte“, die 40 Prozent weniger Zucker, keine künstliche Alternative, dafür mehr Fruchtsaftgehalt hat.

Die Nachfrage sei auf jeden Fall gegeben: „Wir spüren einen

klaren Trend zu zuckerarmen und gesünderen Getränken, darauf wollen wir auch in Zukunft verstärkt reagieren“, meint Bernhard Prosser.

Bereits von Beginn an haben Lukas Renz und Martin Paul von dem St. Pöltner Start-up „Bärnstein“ versucht, den Zuckergehalt in ihren Getränken niedrig zu halten. „Unsere Getränke haben weniger Zucker als herkömmliche Limonaden, wir planen trotzdem, diesen sukzessive und bei neuen Sorten weiter zu reduzieren. Außerdem ist es uns wichtig, auf synthetischen Zucker zu verzichten“, meint Renz.

Enthalten ist im „Bärnstein“, das in den Sorten Dirndl und Quitte erhältlich ist, Frucht- und Traubenzucker. Mit Rübenzucker werden saisonale Unterschiede der Früchte ausgeglichen.

Für Friedrich Preiß von der Wein- und Obstkultur Preiß ist Zucker sogar ein Zeichen von Qualität. „In unseren Fruchtsäften bringt die Natur die Süße. Vom künstlichen Reduzieren des Zuckers halte ich nichts.“

Eine sinnvolle Alternative sei es maximal, zusätzlich Fruchtsaft-Sorten mit weniger Zucker anzubieten. Beim Nektar wird im Gegensatz zum Saft außerdem sogar noch Zucker zugesetzt. „Der Geschmack soll aber natürlich bleiben. Wir verwenden lieber zu wenig als zu viel Zucker“, sagt Preiß. Dass Alternativen wie Stevia Sinn machen, glaubt er nicht. Wichtig sei es, Zucker nur in Maßen zu genießen.

Genauso sieht das auch Elisabeth Kral vom Obsthof und Weingut Altenriederer in Wagram ob der Traisen: „Die Masse macht das Kraut fett.“ Auch bei

ihren Fruchtsäften wird kein Zucker zugesetzt. „Beim Nektar versuchen wir, den Zuckerzusatz so gering wie möglich zu halten. Wir sind aber schon immer sparsam mit Zucker umgegangen“, versichert Kral. Gefordert seien aber auch die Konsumenten. Es sei ihre Aufgabe, sich über sämtliche Zutaten in den Lebensmitteln zu informieren.

St. Pöltner sind gegen die Zuckersteuer

Strenger geht Großbritannien nun gegen die süßen Ernährungsfallen vor: Getränke mit zu hohem Zuckergehalt werden

dort ab sofort höher besteuert. Bernhard Prosser hält davon „gar nichts“. „Es ist nicht sinnvoll, alles zu besteuern. Der Konsument ist mündig und kann selbst entscheiden, was er trinken oder essen möchte. Zusätzliche Steuern sind nur zusätzliche Einnahmequellen für den Vater Staat.“ Zustimmung bekommt er von Lukas Renz: „Alles was ich verbiete, will der Mensch haben. Ich glaube also nicht, dass die höhere Besteuerung zuckerhaltiger Getränke sinnvoll ist.“

Verteufeln sollte man zudem, so Renz, nicht nur die Getränke. „Wie bei allen anderen Dingen gilt, in Mengen ist natürlicher Zucker halb so wild, die Masse macht das Gift.“

Thema: Bernhard Prosser

Autor: Lisa Röhner



Egger-Getränke Geschäftsführer Bernhard Prosser setzt auf zuckerarme Alternativen zum herkömmlichen „Radlberger“. Foto: NÖN-Archiv



„Bärnstein“-Gründer Lukas Renz will den – ohnehin geringen – Zucker in seinen Getränken sukzessive reduzieren. Foto: Bärnstein

„Nur Wasser kann als Flüssigkeit Durst stillen“

Gespräch | Alexandra Hasl vom STKZ Weinburg über Gefahren von Zucker und gesunde Durstlöscher.

NÖN: Was sind die größten Gefahren, wenn man zu viel Zucker zu sich nimmt?

Alexandra Hasl: Zucker ist als einfaches Kohlehydrat Genussmittel und Nährstoff zugleich, der jedoch keine Vitamine, Mineralien oder Ballaststoffe enthält. Ein übermäßiger Verzehr kann das Übergewichtsrisiko erhöhen und die Zufuhr von wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen reduzieren. Zudem erhöht sich das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.



Alexandra Hasl ist Sportwissenschaftlerin mit Diplom in Sporternährung. Foto: privat

Sollte man auch bei Säften ohne Zuckerzusatz aufpassen?

Hasl: Bei Fruchtsäften ist mit 50-150 g/l etwa gleich viel Zucker enthalten wie in herkömmliche Limonaden. Fruchtsäfte sollten daher mindestens 1:2, besser 1:3 mit (Mineral-) Wasser verdünnt werden, um als ideale Durstlöscher dienen zu können.

Sind zuckerreduzierte Getränke eine sinnvolle Alternative?

Hasl: Evolutionär betrachtet ist Wasser die einzige Flüssigkeit, die Durst stillen kann. Getränke, die Energie beinhalten, müssen als Nahrung angesehen werden und vermindern durch eintretendes Sättigungsgefühl die Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Bei synthetischen Süßstoffen gibt es bislang noch keine eindeutigen Studien über Zusammenhänge mit Krankheitsbildern – ebenso wenig wie Beweise, dass sie vor Fettleibigkeit schützen.

Gibt es gesunde Alternativen zu Zucker?

Hasl: Je nach Einsatzgebiet finden sich einige Möglichkeiten. Birkenzucker lässt sich ähnlich wie Kristallzucker einsetzen, hat dabei aber nur 60 Prozent der Kalorien. Erythrit bietet im Vergleich zum Zucker etwa 70 Prozent Süßkraft und hat nahezu keine Kalorien. Außerdem etwa Palm- oder Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig.



Foto: shutterstock.com/Alexander Weickert