

PRESSEMITTEILUNG

MAYbe Less Sugar: Schweizweite Sensibilisierungskampagne im Monat Mai für weniger Zuckerkonsum

Bern/Baden, 15 April 2024. Mehr als jede zweite Person in der Schweiz nimmt zu viel Zucker zu sich. Insbesondere durch den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, Süssigkeiten und Fertigprodukten sowie die Zugabe von zu viel Zucker beim Kochen und Backen konsumieren die Menschen übermässig viel Zucker. Dies stellt eine grosse Herausforderung für die öffentliche Gesundheit dar, da der hohe Zuckerkonsum beispielsweise Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Karies und Hyperaktivität bei Kindern begünstigt. In einer Zeit, in der Zucker in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, ist es allerdings umso schwieriger, den persönlichen Zuckerkonsum zu kontrollieren. Die Aktion MAYbe Less Sugar, die im Mai 2024 erstmals auch in der Deutschschweiz stattfindet, zielt darauf ab, die Bevölkerung zu sensibilisieren und sie mit konkreten Massnahmen bei der Reduktion ihres Zuckerkonsums zu unterstützen.

Die Allgegenwärtigkeit von Zuckerzusätzen und warum man gegen sie vorgehen sollte?

Zucker sind überall und für das Entstehen vieler Erkrankungen mitverantwortlich. Ein überhöhter Zuckerkonsum – insbesondere beim Konsum von zuckerhaltigen Getränken – kann gemäss einer Fülle von epidemiologischen Untersuchungen und klinischen Interventionsstudien mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Erkrankungen in Zusammenhang gebracht werden. Darunter befinden sich Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, arterielle Hypertonie, Blutfettstoffwechselstörungen, Leberverfettung, Gicht, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Krebs (Zuckerdossier der Allianz für Ernährung und Gesundheit, 2023). In der Schweiz konsumiert jede zweite Person zu viel Zucker. Im Durchschnitt nehmen die Schweizerinnen und Schweizer 107 Gramm pro Tag zu sich – mehr als doppelt so viel wie die Empfehlung von WHO und BAG von maximal 50g pro Tag, idealerweise sogar weniger als 25g pro Tag.

Die Aktion MAYbe Less Sugar: mehr erfahren...

Bei Süssgetränken oder Süssigkeiten ist offensichtlich, dass sie Zucker enthalten, doch ist es für den Konsumenten und die Konsumentin nicht einfach, die Nährwertdeklarationen auf den Etiketten in Bezug auf die verschiedenen Süssungsmittel zu interpretieren. Hinzu kommen zugesetzte Zucker in Produkten, in denen man sie nicht vermuten würde. Tatsächlich wird Zucker als Zutat in Lebensmitteln nicht nur wegen seines süssen Geschmacks, sondern auch wegen seiner Eigenschaften in der industriellen Lebensmittelproduktion eingesetzt.

...und den persönlichen Zuckerkonsum reduzieren

Die im vergangenen Mai erstmals in der Westschweiz lancierte Aktion MAYbe Less Sugar hat das Ziel, ein individuelles und kollektives Bewusstsein rund um den Konsum von Zuckerzusätzen zu schaffen. Fast 7'000 Personen haben sich letztes Jahr der Aktion angeschlossen. Nun wird MAYbe Less Sugar im Mai 2024 dank der Unterstützung zahlreicher nationaler Organisationen und regionaler Diabetesgesellschaften auf die gesamte Schweiz ausgeweitet: Wer sich im kommenden Mai auf der Website www.maybeless-sugar.ch anmeldet, kann seinen Konsum an zugesetztem Zucker mit einem Rechner kostenlos ermitteln, Ideen und Rezepte für Genuss ohne oder mit weniger Zucker entdecken und sich persönliche Ziele in Bezug auf den eigenen Zuckerkonsum setzen. Veranstaltungen laden über den ganzen Monat Mai dazu ein, sich über Zucker zu informieren und Möglichkeiten zu testen, den eigenen Zuckerkonsum zu senken.

Politische Massnahmen bleiben weiterhin notwendig

Die Schweiz kennt bisher nur freiwillige Massnahmen zur Reduktion des Zuckerkonsums. «Die Grenzen der Freiwilligkeit sind schon lange erreicht. Wir müssen jetzt griffige Massnahmen zum Schutz unserer Kinder ergreifen,» fordert die Präsidentin der Allianz Ernährung und Gesundheit und Nationalrätin Manuela Weichelt und verweist auf das Zuckermanifest, welches vor einem Jahr von mehr als 48 Organisationen lanciert wurde. Ihre Motion «Ein gesunder Start ins Leben», in der sie den Bundesrat beauftragt die Gesetzeslage so anzupassen, dass vorgefertigte Babynahrung und Baby-Tees in der Schweiz frei von zugesetztem Zucker sind, ist im Parlament noch hängig. Auch ihre Kollegin, Präsidentin von diabètevaud und Nationalrätin Léonore Porchet betont die politische Dringlichkeit und ergänzt: «Die Debatte um den Nutri-Score in der Frühlingssession 2024 hat gezeigt: Es fehlt noch immer an Informationen über die Auswirkungen des Zuckers auf die Gesundheit. Mit der Initiative MAYbe Less Sugar versuchen wir die Bevölkerung zu sensibilisieren. Gleichzeitig müssen von offizieller Seite Informationen für die Bevölkerung über die Auswirkungen des Zuckers auf die Gesundheit verständlich formuliert und verbreitet werden.»

MAYbe Less Sugar wird von der Loterie Romande, von der Fondation Sana und verschiedenen Stiftungen und Organisationen finanziell unterstützt.



Kontakt:

- Tania Weng-Bornholt, Leiterin Marketing und Kommunikation diabetes**schweiz**, 056 200 17 90, weng@diabetesschweiz.ch
- Manuela Weichelt, Präsidentin Allianz Ernährung und Gesundheit, Nationalrätin (Grüne), 079 792 53 15, manuela.weichelt@parl.ch
- Stefanie Zehnder, wissenschaftliche Mitarbeiterin Sekretariat Allianz Ernährung und Gesundheit, 031 350 16 00, info@allianzernaehrung.ch
- Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud, 079 350 67 43, leonore.porchet@gmail.com
- Aurélie Giger, directrice diabètevaud, 079 517 29 32, aurelie.giger@diabetevaud.ch



MAYbe Less Sugar ist eine Initiative von diabètevaud in Zusammenarbeit mit der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention von Unisanté, das mit zahlreichen Partnern in der ganzen Schweiz umgesetzt wird. MAYbe Less Sugar findet während des gesamten Monats Mai statt und lädt dazu ein, sich über Zuckerzusätze in Lebensmitteln zu informieren und wie man den Konsum reduzieren kann.



diabetesschweiz ist die Dachorganisation der regionalen Diabetesgesellschaften in der Schweiz und Vorreiter im Kampf gegen Diabetes mellitus und seine Folgen. Bei der Arbeit von diabetesschweiz stehen die Menschen mit Diabetes mellitus im Mittelpunkt. diabetesschweiz unterstützt Initiativen und Projekte, die über die Risiken einer Diabeteserkrankung informieren, einer Erkrankung vorbeugen oder die Versorgung von Menschen mit Diabetes verbessern.



Die Allianz Ernährung und Gesundheit setzt sich partnerschaftlich dafür ein, dass die Anliegen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung evidenzbasiert auf politischer Ebene gefördert werden, und vertritt diese nach aussen. Unsere Schwerpunkte sind: nachhaltige Ernährung, Food Labelling, Kindermarketing, Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen und Zucker.