

---

## Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp

### *Zero und Light Produkte- Die gesunde Alternative?*

---



Die Supermärkte füllen ihre Regale immer mehr mit Light- und Zero Produkten aller Art auf. Laut statistischem Bundesamt wurden im Jahr 2020 in Deutschland 27 Prozent mehr Light-Getränke produziert als noch zehn Jahre zuvor. Die größer gewordene Popularität und die damit verbundene steigende Beliebtheit von Light- und Zero-Produkten ist damit längst kein Geheimnis mehr.

Beim Thema gesunde Ernährung wollen die meisten Menschen auf die Kalorien in den Lebensmitteln verzichten, jedoch nicht auf den guten Geschmack. Egal ob Zero- oder Light- Produkte: Die kalorienreduzierten und zuckerfreien Lebensmittel sollen die gesunde Alternative in Sachen Ernährung sein und gleichzeitig auch noch geschmacklich überzeugen. Denn hier wird der süße Geschmack nicht wie üblich durch Zucker erzeugt, sondern durch kalorienarme Süßstoffe. Doch was versteht man unter diesen besonderen Produkten und sind sie wirklich als gesunde Alternative anzusehen?

Laut der europäischen Health-Claims-Verordnung darf ein Getränk als Zero-Produkt vermarktet werden, wenn dieses 0,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter enthält. Ein solch geringer Zuckeranteil beeinflusst den Stoffwechsel des Menschen so gut wie nicht. Durch Süßstoffe behält das Getränk seinen süßen Geschmack. Aspartam, Saccharin und Cyclamat sind die am häufigsten verwendeten Süßstoffarten. Je nach Art kann deren Süßkraft bis zu 3000-fach höher sein als die von herkömmlichem Zucker.

Forscher sind sich aber noch nicht einig, ob Süßstoffe ohne Bedenken zu sich genommen werden können, da verschiedene Studien eine Verbindung zu Gesundheitsrisiken wie Krebs, Diabetes und Übergewicht hergestellt haben. Hingegen geht die EU – Lebensmittelbehörde (Efsa) bei einem Verzehr in handelsüblichen Mengen nicht von Gesundheitsrisiken durch Süßstoffe aus. Andererseits führt der Verzehr der süßen Alternativen zu einer Unterzuckerung im Körper, weshalb der Appetit nach süßen Lebensmitteln erst recht ansteigt, was bei dem Versuch sich gesünder zu ernähren als kontraproduktiv erweist.

Bei einem Light-Produkt hingegen muss ein bestimmter Nährstoff des Produktes um 30 Prozent reduziert sein. Bei Milch-Fruchtgetränken könnte zum Beispiel sowohl Zucker, als auch Fett verringert sein. Deshalb gilt es für Sie als Konsument auf das Etikett des Herstellers zu achten, da hier der reduzierte Nährstoff angegeben werden muss. Im Gegensatz zu Zero-Produkten gilt es hier vor allem auf den Zuckeranteil zu achten, denn dieser ist meistens stark erhöht, wenn der Fettanteil verringert ist und somit ein essentieller Geschmacksträger fehlt. Außerdem werden aus Geschmacksgründen auf die ungesunden Transfettsäuren, statt auf die für den Menschen gesünderen einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren, zurückgegriffen.

Wie bei allem gilt hier: Die Dosis macht das Gift. Sicherlich ist es nicht schädlich für den Körper, auf Light- und Zero-Produkte zurückzugreifen, jedoch sollte dies in einem gesunden Maße getan werden, da sich der übermäßige Konsum sonst negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Wer sich jedoch verspricht, nur anhand dieser Produkte gesund zu ernähren oder abzunehmen, liegt falsch. Sinnvoller ist eine dauerhaft gesunde Umstellung der Essgewohnheiten, sodass die eigene Gesundheit auch langfristig profitieren kann.



Das Projektbüro Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern wird unterstützt durch

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



und die Projektpartner



Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



Quelle Bilder: depositphotos.de

## Literaturverzeichnis

AOK. (2022). *Light-Produkte-Was steckt dahinter?*. Zugriff am 07.02.2023 unter <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/light-produkte-sind-sie-gesund/>

Ernst, J. B. (2019). Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. *Ernaehrungs Umschau international*, 2/2019, S. 26-34.

Jenß, M. (2017). *Schaden Süßstoffe eigentlich der Gesundheit?*. Zugriff am 03.04.2023 unter <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/suessstoffe-schaden-aspartam-cyclamat-und-co-der-gesundheit-a-944501.html>

Zugriff am 03.04.2023 unter <https://www.24vita.de/verbraucher/zero-light-getraenke-studie-forscher-suessstoff-darm-krankheit-gesundheit-cambridge-91590068.html>

Stylebook. (2017). *Das bedeuten „zero“ und „light“ bei Getränken wirklich*. Zugriff am 28. März 2023 unter <https://www.stylebook.de/body-health/was-heisst-zero-und-light-bei-getraenken-wirklich#:~:text=Was%20bedeutet%20%E2%80%9Ezero%E2%80%9C%3F,so%20gut%20wie%20gar%20nicht>

Welling, K. (8. September 2018). "Zero", "Light" und "ohne "Zuckerzusatz": Das steckt wirklich hinter den Bezeichnungen. Abgerufen am 28. März 2023 von [https://praxistipps.focus.de/zero-light-und-ohne-zuckerzusatz-das-steckt-wirklich-hinter-den-bezeichnungen\\_60010#:~:text=M%C3%B6chten%20Getr%C3%A4nkehersteller%20ihre%20Etikett%20mit,flei%C3%9Fig%20mit%20k%C3%BCnstlichen%20S%C3%BC%C3%9Fstoff%20nach](https://praxistipps.focus.de/zero-light-und-ohne-zuckerzusatz-das-steckt-wirklich-hinter-den-bezeichnungen_60010#:~:text=M%C3%B6chten%20Getr%C3%A4nkehersteller%20ihre%20Etikett%20mit,flei%C3%9Fig%20mit%20k%C3%BCnstlichen%20S%C3%BC%C3%9Fstoff%20nach).