

DETLEF BRENDL  
SVEN-DAVID MÜLLER

# DIE ZUCKER- LÜGE



DETLEF BRENDL  
SVEN-DAVID MÜLLER

# DIE ZUCKER- LÜGE

Wie das Lebensmittelkartell  
uns einredet,  
dass Essen krank macht

LUDWiG



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Copyright © 2016 by Detlef Brendel/Sven-David Müller  
Copyright deutsche Erstausgabe © 2016  
by Ludwig Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Dieses Werk wurde vermittelt  
durch die Montasser Medienagentur, München  
Mitarbeit: Gunther Schnatmann  
Redaktion: Ute Kathmann  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich,  
unter Verwendung eines Fotos von © Mirko Hannemann  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-453-28075-5

[www.ludwig-verlag.de](http://www.ludwig-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	13
<b>1 Was ist eigentlich Zucker? .....</b>	<b>21</b>
<b>2 Vorurteile, Legenden und Fehlinformationen – wie sich die Vorwürfe gegen den »Killer Zucker« ständig im Kreis drehen .....</b>	<b>37</b>
<b>3 Wahrheiten über Zucker .....</b>	<b>131</b>
<b>4 Der Zuckermarkt – ein historischer Kampf um Preise, Quoten und Vorherrschaften .....</b>	<b>165</b>
<b>5 Der unterdrückte Verbraucher – die politischen Motive der Zuckergegner .....</b>	<b>175</b>
Bücher zum Thema .....	241
Referenzquellen .....	243
Anmerkungen .....	245



## Vorwort

Seit vielen Jahren steht der Zucker im Mittelpunkt einer Diskussion, in der er als ungesund, als Verursacher von Übergewicht und zahlreichen Krankheiten, als Droge oder sogar als Gift verunglimpft wird. Die Verbraucher sind verunsichert. Eine gute Nachricht vorweg: Die wissenschaftliche Recherche und die Sammlung der Fakten zeigen, dass Zucker nicht krank macht und problemlos Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise sein kann. Zucker macht zudem nicht automatisch dick, und eine Droge ist er auch nicht. Trotzdem erscheint es in den Medien immer wieder so, als wäre Zucker eine krank machende Substanz. Die Medien sind Mitgestalter der großen Verunsicherung, entweder als Komplizen von Ernährungsdiktatoren, Anti-Zucker-Gurus oder als Opfer der Defizite an sachlicher Information. Wissenschaftlich fundierte Grundlagen gibt es weder für die Diskriminierung des Zuckers noch für die Glaubenskriege, mit denen Ernährung, Nahrungsmittel und Lebensmittelwirtschaft zunehmend überzogen werden.

Dieses Buch präsentiert keine Studie, die belegen soll, dass Zucker keine Droge wie Kokain ist, dass Zucker keine zwangsläufig letalen Krankheiten hervorruft, dass Zucker nicht der alleinige Verursacher von Übergewicht oder anderer sogenannter Wohlstandskrankheiten ist. Der Grund für das Fehlen einer solchen

Studie ist so einfach wie einleuchtend. Die medizinische Forschung hat mit Hunderten von wissenschaftlichen Arbeiten mehr als ausreichend belegt, dass Kohlenhydrate in der Ernährung und speziell der daraus gewonnene Zucker zu den wichtigsten Bausteinen des Lebens zählen. Kein seriöser Wissenschaftler käme auf die Idee, eine Studie zu erstellen, um zu beweisen, dass diese Bausteine des Lebens nicht krank machen. Vieles kann die Gesundheit schädigen, wenn zu viel davon konsumiert wird. Eine extreme Menge Kleie kann den Organismus ebenso zum Zusammenbruch bringen wie eimerweise getrunkenes Wasser.

Strategisch geschickt wird das populäre Stichwort »Verbraucherschutz« genutzt, um immer wieder die Verunsicherung der Verbraucher zu legitimieren. Vor wem ist der Verbraucher zu schützen? Vor der Lebensmittelwirtschaft, die ihn mit hochwertigen Produkten versorgt? Vor Nahrungsmitteln und Nährstoffen, die der Körper für seine Funktionsfähigkeit braucht? Oder vielleicht vor denjenigen, die mit Hetzparolen oder obskuren Ernährungstheorien Geld verdienen wollen und die danach trachten, uns jeden Genuss zu verbieten?

Von einem Anti-Zucker-Komplott und einer Zuckerlüge zu sprechen ist durchaus gerechtfertigt. Es geht den Drahtziehern der Anti-Zucker-Kampagnen weniger um die Gesundheit, sondern um viel Geld und um die Interessen von Lobbyisten.

Immer wieder ist zu lesen, dass in Deutschland »zu süß« gegessen wird. Dabei liegt die durchschnittliche Zuckeraufnahme bei 50 Gramm am Tag. Das ist schlicht und ergreifend nicht viel, und damit lässt sich auch die Aussage »Wir essen zu süß« nicht begründen. Der momentane Verzehr ist aus wissenschaftlicher Sicht unbedenklich. Bedenklich ist aber das schlechte Gewissen, das den Verbrauchern von vielen fanatischen Zuckergegnern ohne belegbare Begründung eingeredet wird.

Fast religiös wird die Verdammung von Zucker von einigen Buchautoren und »Experten« betrieben. Sie machen Zucker zum »weißen Tod« oder zum »Killer«. Aber legen sie auch Fakten vor? Nein – sie arbeiten mit Meinungen und Auslegungen und entwickeln daraus Deutungen, die einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten.

Die Realität ist beruhigend. Wir essen nicht, wie irreführend behauptet wird, extrem viel Zucker, und Zucker macht überdies nicht krank oder süchtig. Es ist eigentlich nicht kompliziert, sich mit Zucker figurbewusst und gesund zu ernähren. Und Zucker hat auch noch keinen Menschen süchtig gemacht. Wer anderes behauptet, dem fehlt jeder Beweis. Ersatzweise wird argumentiert: Gezuckerte Lebensmittel schmecken uns gut, und das ist schlecht. Wohlgeschmack als Problem oder Fehler? Lecker darf es also nicht mehr sein? Nein, jeder Mensch kann die Mengen selbst bestimmen und »Ja« oder »Nein« sagen. Dafür brauchen wir keine zusätzlichen Steuern oder Ampelsysteme. Als mündige Bürger sollten wir eine Ernährungsdiktatur über Zucker- oder Fettsteuern rundweg ablehnen. Denn fast alle Menschen lieben oder mögen nun einmal den süßen Geschmack. Das beginnt sofort nach der Geburt. Tropft man einem Neugeborenen eine Zuckerlösung auf die Lippen, lächelt es. Und die Liebe zum Süßen geht bis ins Seniorenalter weiter. Während die Geschmackswahrnehmung für Salz und andere Geschmacksrichtungen zunehmend nachlässt, ist das beim Süßgeschmack kaum der Fall. Selbst Hochbetagte lächeln noch, wenn sie Süßspeisen verzehren. Sie schmecken einfach gut, und daher essen wir gerne süß. Das ist unsere Natur, die wir uns nicht von Ernährungsdiktatoren austreiben lassen dürfen.

Nicht jeder Süßgeschmack ist gleich. Süßstoffe schmecken auch süß, aber sie schmecken süßstoffsüß und nicht zucker-

süß. Geschmack lässt sich nicht so einfach ersetzen. Kein Süßungsmittel schmeckt so rein süß wie der Haushaltszucker (Saccharose). Süßstoffe sind deshalb schon geschmacklich keine echte Alternative. Sie haben weder die »Masse« noch die Eigenschaften von Zucker. Daher gelingen Marmeladen und Kuchen- teige mit ihnen meist nicht.

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. kann nun wirklich nicht nachgesagt werden, dass sie ein großer Zuckerfreund ist. Sie gibt wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen heraus und ist der Wissenschaft verbunden. Die DGE hat 2006 und 2011 evidenzbasierte Leitlinien zur Prävention (Vorbeugung von Krankheiten) veröffentlicht. Für die evidenzbasierte Leitlinie »Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten« haben Wissenschaftler der DGE rund 400 Studien ausgewertet. Die DGE stellt in ihrer Leitlinie in Bezug auf Adipositas (Fettlebigkeit) fest, dass die Grundlage für einen Zusammenhang von Adipositas mit der Zufuhr von Mono- und Disacchariden, also auch Zucker, unzureichend ist. Auch das Gremium für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien (NDA-Gremium) der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) konnte im Hinblick auf feste Lebensmittel keinen Zusammenhang zwischen einer hohen Zufuhr von Zuckern und Gewichtszunahme feststellen (EFSA 2010).

Sie brauchen also keine Angst vor einer normalen Zuckeraufnahme zu haben. Für Ihre Gesundheit ist es wichtig, dass Sie sich jeden Tag viel bewegen – möglichst auch an frischer Luft – und insgesamt mindestens zweieinhalb Stunden wöchentlich sportlich aktiv sind. Und Sie sollten sich an die Regeln einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise halten. Dafür ist es wichtig, viel Wasser zu trinken und jeden Tag Gemüse und Frischobst zu es-

sen. Zucker und gezuckerte Lebensmittel in Maßen und nicht in Massen können dabei täglich Bestandteile einer gesunden Ernährungsweise sein.

Wissenschaftlich fundierte Fakten sollen dazu beizutragen, dass Sie beim Genuss eines leckeren Marmeladenbrötchens, eines aromatischen Gebäcks oder beim Süßen des Kaffees oder Tees mit einem Löffel Zucker kein schlechtes Gewissen mehr haben. Zucker ist keine Sünde, und die Vermeidung von Zucker bringt für Sie und Ihre Gesundheit keine Vorteile, solange Sie sich insgesamt an die Grundlagen eines »normalen« gesunden Ernährungs- und Lebensstils halten. Das Buch soll aufklären, informieren und Sicherheit geben, solange der Genuss in diesem Land noch nicht zum Straftatbestand erklärt wird.

*Detlef Brendel  
Sven-David Müller*



# Einleitung

Eigentlich ist alles ganz einfach. Der moderne Mensch hat eine breite Auswahl an Lebensmitteln, die alle seine körperlichen Bedürfnisse und Wünsche abdecken. Er kann sich abwechslungsreich und auch genussvoll ernähren und muss nur darauf achten, dass durch genügend Bewegung an der frischen Luft und möglichst wenig Stress und Umweltgifte ein Gleichgewicht entsteht, das seinem Körper und Geist guttut. Die nach wie vor steigende Lebenserwartung ist ein Indiz, dass dies dem Großteil der Bevölkerung auch gelingt. Die Ursachen dafür sind der medizinische Fortschritt mit immer besseren Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie. Auch die Vorsorge durch Prophylaxeprogramme spielt eine entscheidende Rolle in der Gesundheitsförderung, die schließlich die Lebenserwartung erhöht.

Doch Achtung! Das Böse lauert immer und überall. Unsere Nahrung ist voll von Gefahren, unkontrollierten Risiken, Krebs-erregern, Chemie, Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln und heimlichen Killern. Zumindest propagieren das die Titelseiten von Illustrierten, Büchern und halbwissenschaftlichen Abhandlungen – oder die Lebensweisheiten von selbst ernannten Gesundheitsgurus.

Was kaum einer weiß: Hinter den meisten dieser Theorien, den

einseitigen Auslegungen einzelner Studien oder der schlichten Verknüpfung voneinander abgeschriebener Binsenweisheiten steckt eine ganze Verunsicherungsindustrie, die wachsende Millionenumsätze mit Publikationen, Ratgebern, Lebensanleitungen, Seminaren, kostenpflichtigen Internetangeboten, Diäten und eigenen »gesunden« Lebensmitteln sowie Nahrungsergänzungsmitteln erzielt. Diese Industrie bedient sich nur zu gerne der Ängste verunsicherter Verbraucher, die nicht mehr wissen, was sie wirklich essen können und was nicht.

Jeder kennt das. Heute ist Fisch gut, morgen ist er schadstoffbelastet und schlecht und sollte vom Speiseplan verbannt werden. Ballaststoffe müssen sein – dann wieder »verschlacken« sie uns. Brot ist gefährlich, und die Weizenwampe droht. Und wenn schon Brot, dann nur zusammen mit Milch. Milch ist eigentlich für viele unverträglich, das Kalzium darin aber lebensnotwendig. Käse enthält viel Kalzium, hat jedoch zugleich gefährliche Bakterien. Bakterien braucht unsere Verdauung, aber besser sind die Bakterien aus Joghurt. Der allerdings hat angeblich zu viel Zucker und macht dick. So lässt sich die Kette beliebig und unendlich weiterspinnen.

Das Prinzip funktioniert hervorragend. Jede Theorie, jeder vermeintliche Beleg für ungesunde Lebensmittel muss nur in die Welt gesetzt werden, und schon finden sich Befürworter und Gegner. Die Medien greifen den Trend auf der Jagd nach neuen Geschichten begierig auf und spielen das Thema in die eine oder andere Richtung. Der Verbraucher will sich informieren und Gesundheitsgefahren schnell erkennen und ausschließen. Er greift bei diesen Storys und Ratgebern bereitwillig zu. Also verkaufen sich diese Geschichten und Expertenmeinungen sehr gut und werden folglich in immer neuen Varianten auf den Markt geworfen. Das ist nicht anders als bei *Deutschland sucht den Superstar*.

Der Erfolg wird mit Sondersendungen ausgewalzt, Klone wie *Rising Star* und andere schöpfen weiteren Rahm ab.

In dem Buch mit dem reißerischen Titel *Zucker – Der heimliche Killer* heißt es: »Zu viel Zucker macht nicht nur dick, sondern auch krank.«<sup>1</sup> Dagegen erklärt Professor Dr. Michael Vogt in *Moderne Ernährungsmärchen*: »Viele Studien zeigen sogar, dass Menschen mit eingeschränktem Zuckerkonsum eher zu Übergewicht neigen.«<sup>2</sup> Was soll man nun glauben? In der *Süddeutschen Zeitung* wiederum hieß es am 17. September 2014: »Zuletzt haben große Studien gezeigt, dass jene Menschen am längsten leben, die leichtes bis mittleres Übergewicht aufweisen.« Führt also »zu viel Zucker« laut Buch eins zu Übergewicht und damit laut *SZ* zu einem längeren Leben? Oder führt Zucker laut Buch zwei zu weniger Übergewicht und damit zu einer kürzeren Lebenserwartung?

Die Gefahr liegt in der Glaubwürdigkeit. Je *glaub-würdiger* eine These erscheint, desto gefährlicher kann sie sein. Denn eine womöglich falsche Schlussfolgerung bekommt durch vermeintlich glaubwürdige Befürworter plötzlich eine Aura der Unfehlbarkeit. International etablierte Wissenschaftsmagazine wie *Science* oder *Nature* sind als Sprachrohre sehr beliebt. Sie suggerieren Unfehlbarkeit und klingen nach höchster wissenschaftlicher Reputation. Das stimmt sogar – wenn man sie mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen liest. Die geschäftstüchtige Verunsicherungsindustrie greift sich jedoch aus diesen Publikationen vornehmlich die kontroversen Diskussionen und Meinungen heraus und verkürzt sie nicht selten zu schmischen Schlagzeilen. Sie verbreitet gewagte Thesen, die vorgestellt werden, ohne gleichzeitig zu erklären, dass es zwei oder mehr Meinungen gibt oder dass die These generell noch diskutiert wird.

Bei einer solchen anfänglichen Glaubwürdigkeit sehen selbst ernannte Experten hierzulande besonders gerne und oft ihre Chance, sich selbst ins Spiel zu bringen. Sie greifen das Thema auf, geben dazu eine weitere Meinung ab und formulieren »Expertentipps«. Dies geschieht vor dem Hintergrund, die eigene Praxis mit neuen Patienten zu füllen oder Kunden für diverse Produkte und Dienstleistungen zu gewinnen. Eigene Bücher sollen sich auch verkaufen. Kostenpflichtige Beratungsleistungen sollen abgerufen und hoffnungslos übererteuerte Schlankmacher verkauft werden. Medien sollen dann das Thema transportieren oder den Experten gleich als regelmäßigen Kolumnisten verpflichten.

Die Glaubwürdigkeitsrallye gewinnt dadurch weiter an Fahrt. Organisationen, Vereine, Verbraucherschützer und andere auf Aktionismus angewiesene Organisationen (wer zahlende Mitglieder hat, muss diesen auch zeigen, dass man bei jedem kritischen Thema sofort aktiv ist) steigen auf die vermeintlich klare Beweiskette ein und werden damit selbst zum »Beweis« der Glaubwürdigkeit dieser Information. Die Information – das noch mal zur Erinnerung – kann hochseriös und richtig, aber auch wackelig und konstruiert sein.

Publikationen mit Krankmacherüberschriften verkaufen sich natürlich gut. Das fängt damit an, dass Journalisten gerne über Bücher mit »Horrortiteln« berichten, was den Verkauf weiter anheizt. In der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch im Journalismus gilt die Devise: *Bad news are good news* – also schlechte Botschaften sind gute Nachrichten. Demgegenüber sind Nachrichten, die tatsächlich gut sind, nicht so wichtig. Es interessiert einfach keinen Journalisten und kaum einen Leser, dass Margarine keine oder wenig gefährliche Transfettsäuren enthält oder Küchenkräuter nicht stark durch Pflanzenschutzmittel be-

lastet sind. Wenn aber ein Päckchen Kresse in San Marino eine hohe Belastung aufweist, ist das sofort im Internet zu lesen, wenig später berichtet das Fernsehen darüber, und am nächsten Tag steht es in der Tageszeitung. Folge: Der Kresseverkauf bricht weltweit ein.

Wenn Schlaglichter aus der seriösen Wissenschaftspresse – vermeintliche Experten und NGOs (Mitarbeiter von Nicht-regierungsorganisationen werden oft automatisch als gute Menschen betrachtet) – allein nicht zur Verbreitung eines neuen Trends reichen, muss zusätzlich das stärkste Geschütz aufgefahren werden: Prominenz!

Prominente, die glaubwürdig sind, bringen uns jedes Produkt näher und zerstreuen die letzten Zweifel. Wenn der Promi Bedenken oder gar Angst hat, dann teilen wir seine Meinung gerne, egal was wirklich dahintersteht. So geschehen unter anderem bei Jürgen Klinsmann, der nach der Lektüre von *Zucker – Der heimliche Killer* ganz besorgt war und der Medienwelt dies auch bei allen möglichen Gelegenheiten mitgeteilt hat. Das war ein schöner Aufhänger für das Thema, angekurbelt von dem sympathischen »Botschafter« Klinsmann, der ja als Sportler und Trainer bei Ernährungsthemen sicher extrem kompetent sein muss. Aber ist er das wirklich? Vertrauen wir als aufgeklärte Mitteleuropäer Leuten mit wenig fachlicher Expertise mehr als seriösen Studien? Vertrauen wir ihnen mehr als unserem gesunden Menschenverstand? Man sollte im Hinterkopf behalten, dass Jürgen Klinsmann keine besondere Qualifikation im Bereich Ernährung hat. Gerade ausgewiesene Nicht-Experten sind allerdings häufig an der Verbreitung von Ernährungsbotschaften beteiligt. Besonders in Talkshows kommen die wortgewaltigen Nicht-Experten gut an. Wie kann es sein, dass Fernsehköche wissen, wie Übergewicht entsteht,

oder Fitnesscoaches sich stundenlang in TV-Programmen zu ernährungsphysiologischen Problemstellungen äußern? Wieso laden die Fernsehmächtigen solche »Experten« ein, und warum glauben die Zuschauer deren Aussagen?

Dies lässt sich leicht erklären: Ernährungsthemen drehen sich immer wieder im Kreis. Auf der einen Seite gibt es Interessengruppen, die vermeintlich unabhängig erscheinen, und auf der anderen Seite stehen die Interessenvertreter, denen niemand glaubt, weil sie nicht NGO oder Jürgen Klinsmann sind, die nur ihre eigenen Interessen im Auge haben, ihre Öffentlichkeitswirksamkeit, ihr Geschäft. Diese beziehen sich praktischerweise immer gegenseitig aufeinander, wenn es dem Geschäft dient.

Aber was und wem sollen wir noch glauben? Und was können wir einfach unbeschwert genießen, weil es uns guttut? Was können wir essen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

In diesem Buch geht es um genau diese Spannungsfelder. Wir wollen Ihnen Hintergründe aufzeigen, die Sie nicht verunsichern, sondern Ihnen Sicherheit geben sollen. Sicherheit im Dschungel der Thesen und Befindlichkeiten, Sicherheit beim puren Genuss. Denn das Lebensmittel, an dem hier exemplarisch die Befindlichkeitsindustrie und die vielen widersprüchlichen Thesen aufgedeckt werden sollen, ist unser liebstes: Zucker. Er ist der natürliche Stoff, der für uns wichtig ist und der uns Entspannung und genussvolle Momente schenkt – der aber wie kein anderer Angriffsziel ganz bestimmter interessierter Kreise ist.

Wir wollen zeigen, dass Sie bei normaler körperlicher Bewegung (Alltagsbewegung) und regelmäßigem Sport Zucker bedenkenlos in Maßen konsumieren können. Sie brauchen keine Angst vor Zucker zu haben. Weil es jedoch beim Thema Zucker in Medien und Ratgebern so viele verschiedene Thesen

und Meinungen gibt, werden die wissenschaftlichen Fakten hier verständlich und wahrheitsgemäß erläutert. Gleichzeitig wird gezeigt, wer welche eigennützigen Interessen verfolgt, um aus der derzeit populären Zuckerkritik Profit zu schlagen. Es geht dabei nicht um die großen Produzenten und Verbände, sondern vielmehr um unser tägliches »Zuckerl« im Kaffee, um die Praline oder das Stück Schokolade, aber ebenfalls um den Fruchtjoghurt, das Müsli oder den Pudding. Es geht um das Stück Entspannung und Freude, das wir uns gönnen können und sollten. Hier erfahren Sie, warum wir diese Portion Freude täglich brauchen und wer uns mit welchen Hintergründen den Genuss verderben will.

Aus Sicht der ewigen Belehrer ist dies demnach ein höchst unanständiges und politisch außerordentlich unkorrektes Buch, nach dessen Lektüre Sie aber wieder Spaß am süßen Leben haben werden! Dieses Buch sagt Ihnen endlich die Wahrheit, klärt Sie auf und nimmt Ihnen die unbegründete Angst vor dem Zuckerkonsum.



# 1 Was ist eigentlich Zucker?

Zucker wird allgemein als Oberbegriff für süße Saccharide verwendet. Wenn wir von Zucker sprechen, meinen wir meist den Haushaltszucker, der von Wissenschaftlern als Saccharose bezeichnet wird. Zucker ist ein Lebensmittel und kann auch in die Gruppe der Genussmittel eingeordnet werden. Da Zucker nicht schlecht wird, trägt er kein Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Wort Zucker stammt aus dem Sanskrit (altindische Sprache und Schrift). Das Sanskrit-Wort für Zucker lautet »शर्करा« (śarkarā) für »süß«. Daraus entwickelte sich das arabische Wort »sukkar«, das »سکر« geschrieben wird. Und aus »sukkar« entstanden schließlich das deutsche Wort Zucker sowie »sugar« im englischen Sprachraum.

Haushaltszucker hat die Summenformel  $C_{12}H_{22}O_{11}$ . Der physiologische Brennwert von 1 g Zucker beträgt rund 4 kcal. Damit ist Zucker im Vergleich zu Alkohol oder gar Fett geradezu kalorienarm, denn 1 g Alkohol liefert 7 und 1 g Fett gar 9 kcal. Die ältesten Zuckernachweise sind mehr als 10 000 Jahre alt und stammen aus Melanesien (Polynesien) – es handelt sich um Zuckerrohrfunde aus dem Jahr 8000 vor Christi Geburt.

Neben dem Haushaltszucker gibt es noch viele andere Zucker. Praktisch alle Zuckerarten (Saccharose) haben eines gemeinsam, und zwar den süßen Geschmack. Aber nur Haushalts-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Detlef Brendel, Sven-David Müller

**Die Zucker-Lüge**

Wie das Lebensmittel-Kartell uns einredet, dass Essen krank macht

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-28075-5

Ludwig

Erscheinungstermin: Januar 2016

Keine Angst vor den Angstmachern

Unablässig werden alarmierende Studien über vermeintliche Gefahren von Lebensmitteln verbreitet: Mal macht Weizen dumm, mal ist Zucker tödlich. Doch wer entscheidet darüber, was gutes und was schlechtes Essen ist? Ein Kartell von Meinungsmachern behauptet, in genau dieser Frage die Wahrheit zu wissen. Ein Kartell, das uns erst verunsichert und sofort scheinbare Lösungen zur Hand hat. Gegen diese Profi teure der Angst setzen Detlef Brendel und Sven-David Müller den gesunden Menschenverstand und faktenreiche Hintergrundrecherchen. Die Strategien und Interessen der Angstmacher werden entlarvt und zugleich die Sicherheit der Verbraucher im Umgang mit Essen zurückgewonnen.