

PRESSEMITTEILUNG

Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

www.vgms.de | info@vgms.de
T 030 212 33 69-0 | F 030 212 33 69-99

Vorstand:
Gustav Deiters, Dr. Stefan Geiser,
Michael Gutting, Karl-Rainer Rubin

Geschäftsführung:
Dr. Peter Haarbeck

AG Charlottenburg VR 35572 B
Steuernummer: 27/620/59290

Commerzbank, BIC: COBADEFFXXX
IBAN: DE68 1004 0000 0302 4411 00

Berlin, 25. Augst 2021

Foodwatches Marktstudie – Cerealien mit Kinderoptik sind der Schein- riese der Zuckerdiskussion – einige Fakten zum Thema

Obwohl sie keine bedeutende Rolle für die Gesamtzuckeraufnahme der Bevölkerung oder von Kindern spielen, stehen Frühstückscerealien immer wieder im Fokus. Ein Blick auf Absatzzahlen und einschlägige Studien zeigt, dass Cerealien keinen bedeutenden Anteil an der Zuckeraufnahme ausmachen. Die tägliche Zuckeraufnahme aus Cerealien und Müslis liegt im Schnitt lediglich bei rund 1,0 Gramm. Selbst für Bevölkerungsgruppen mit einem deutlich höheren Cerealien-Verbrauch lässt sich so keine bedeutende Zuckeraufnahme errechnen. Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung ist die Nährstoffzusammensetzung aller über den Tag verteilten Mahlzeiten. In Deutschland hat ein süßes Frühstück Tradition. Egal, ob Marmeladenbrot oder eine Schüssel Müsli – das Frühstück ist wichtig! Beide Optionen leisten einen positiven Beitrag zur Nährstoffversorgung und zur Ernährungsqualität, liefern Energie, wertvolle Nährstoffe, wie Vitamine und Ballaststoffe sowie 10-20 Gramm Zucker pro Portion. Die Cerealienhersteller haben bereits viel erreicht und den Zuckergehalt ihrer Produkte deutlich reduziert, wie der MRI-Zwischenbericht von 2019 zeigt.

Cerealien sind eine heterogene Produktgruppe und bieten vielfältige Wahlmöglichkeiten: Der Geschmack entscheidet! – Wissenschaftlich unbestritten ist, dass nicht ein einzelner Nährstoff gesund oder ungesund ist, schlank oder dick macht. Es ist der gesamte Lebensstil, der den Ausschlag gibt. Studien von Foodwatch und Co tragen mit ihrer einseitigen Fokussierung auf einzelne Nährstoffe und ohne Berücksichtigung von Portionsgrößen und Verzehrsmengen weder zu einer besseren Ernährung noch zu mehr Ernährungswissen in der Bevölkerung bei. Gesunde Ernährung liegt in der Eigenverantwortung der Bürger. Der entscheidende Punkt ist mehr Ernährungsbildung. Die künftige Bundesregierung muss die Ernährungsbildung deutlich stärken, schon im Kindesalter, verstärkt in Schule und Kita, um systematisch alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen.

Zuckeraufnahme in Deutschland – Tatsächlicher und empfohlener Zuckerkonsum

Laut Statista liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker im Jahr 2019/20 bei rund 33,8 Kilogramm – dies entspricht einer täglichen Menge von etwa

93 Gramm. Von Gesundheitsorganisationen empfohlen werden nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Kalorienbedarfs. Bei einem Kalorienbedarf von 2.000 kcal entspricht das 50 Gramm Zucker am Tag.

Cerealien-Anteil an der Zuckeraufnahme mit 1 Gramm unbedeutend

Der auf der Grundlage von Marktdaten des Marktforschungsunternehmens IRI errechnete Pro-Kopf-Verbrauch von allen Produkten der Kategorie Frühstückscerealien (traditionelle Cerealien und Müslis) lag 2019 bei durchschnittlich 2,2 kg. Der Absatz von Frühstückscerealien in 2019 insgesamt betrug rund 178.800 t, darin enthalten sind Müslis mit rund 103.400 t sowie traditionelle Cerealien mit rund 75.400 t.

Laut MRI-Bericht von 2019 liegt der Zuckergehalt über alle Frühstückscerealien im Median bei 17,0 g/100 g, in der Produktgruppe Frühstückscerealien mit Kinderoptik bei 24 g/100 g Packungsinhalt. Die empfohlenen Portionsgrößen liegen im Durchschnitt bei 30 bis 50 Gramm. Aufgrund der Absatzzahlen wird klar, dass Verbraucher nur etwa 1-mal pro Woche Müslis oder Cerealien verzehren.

Bei einem durchschnittlichen Zuckergehalt von 17 g je 100 g Frühstückscerealien nimmt jeder Verbraucher in Deutschland rund 375 g Zucker pro Jahr aus Frühstückscerealien auf. Auf einen Tag berechnet sind das im Durchschnitt 1,0 g Zucker oder ein Zuckerwürfel verteilt über drei Tage.

Produkte, die sich in ihrer Aufmachung an Kinder richten, sind überwiegend knusprige Getreideerzeugnisse, die der Unterkategorie traditionelle Cerealien zuzuordnen sind. Bei einem Absatz von 75.400 t in 2019 lag der Pro-Kopf-Verbrauch von traditionellen Cerealien bei etwa 1 kg. Den im MRI-Monitoring ermittelten durchschnittlichen Zuckergehalt von 24 g je 100 g für Produkte, die Kinder ansprechen, zugrunde gelegt, errechnet sich eine Zuckeraufnahme aus traditionellen Cerealien von 240 g pro Jahr oder 0,65 g pro Tag – etwa ein Fünftel Zuckerwürfel.

Studien zeigen: Die Bedeutung der Cerealien an der täglichen Zuckeraufnahme wird überschätzt

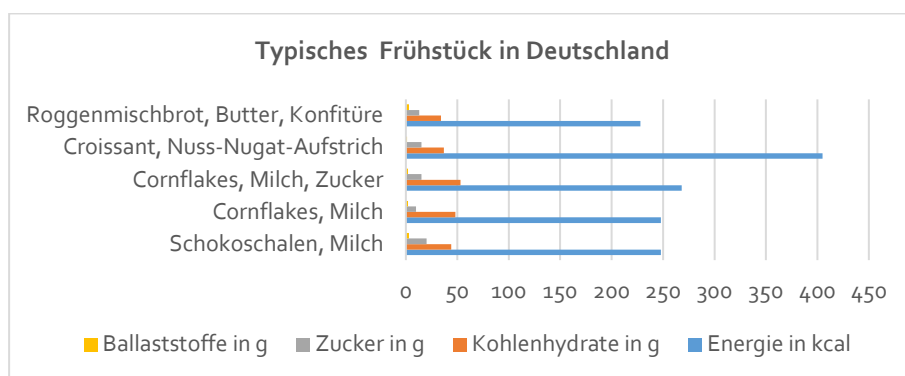
Verschiedene Studien belegen, dass Cerealien für die tägliche Zuckeraufnahme nur eine sehr geringe Bedeutung haben. Aus der *Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study (DONALD-Studie)* sind Ende 2019 die Ergebnisse einer Untersuchung zum Zuckerkonsum von 1.312 Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 18 Jahren veröffentlicht worden. Das Ergebnis zeigt, dass für Kinder und Jugendliche Frühstückscerealien keine relevante Quelle für die Aufnahme von Zucker sind. Mit dem Satz, „die Aufnahme von freien Zuckern aus süßen Broten und Kuchen sowie Frühstückscerealien war [...] in sämtlichen Altersgruppen zu allen Zeitpunkten insgesamt gering“, wird Projektleiterin Ute Alexy in einer Mitteilung der Universität Bonn zitiert.

Auch die [JRC-Studie](#) zu den Gehalten von Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen in verpackten Lebensmitteln und Getränken in Europa, veröffentlicht im August 2021, bestätigt dies. Hier liegt der Anteil von Frühstückscerealien am Zuckerkonsum mit etwa 1,4 g/Tag auf dem letzten Platz.

Deutsches Frühstück ist traditionell süß

Das Frühstück ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Studien belegen, dass ein regelmäßiges Frühstück gerade für Kinder und Jugendliche wichtig ist im Hinblick auf das allgemeine Ernährungsverhalten sowie auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Das *süße Frühstück* hat in der Ernährung in Deutschland Tradition und das zeigt sich auch heute im Kaufverhalten der Verbraucher. Dabei ist das *Cerealien-Frühstück* von der Kalorien- und Zuckermenge durchaus mit einem *Brotfrühstück* mit süßem Aufstrich vergleichbar:

Typisches Frühstück in Deutschland	Energie in kcal	Kohlenhydrate in g	Zucker in g	Ballaststoffe in g
Schokoschalen 50 g	189	38	14	3
125 ml fettarme Milch	59	6	6	0
<i>gesamt</i>	<i>248</i>	<i>44</i>	<i>20</i>	<i>3</i>
Cornflakes 50 g	189	42	4	2
125 ml fettarme Milch	59	6	6	0
<i>gesamt</i>	<i>248</i>	<i>48</i>	<i>10</i>	<i>2</i>
Cornflakes 50 g	189	42	4	2
1 TL Haushaltszucker 5 g	20	5	5	0
125 ml Milch	59	6	6	0
<i>gesamt</i>	<i>268</i>	<i>53</i>	<i>15</i>	<i>2</i>
Croissant 75 g	300	26	2	1
20 g Nuss-Nugat-Aufstrich	105	11	11	0
<i>gesamt</i>	<i>405</i>	<i>37</i>	<i>13</i>	<i>1</i>
Roggenmischbrot 50 g	105	22	1	3
10 g Butter	75	0	0	0
20 g Konfitüre	48	12	12	0
<i>gesamt</i>	<i>228</i>	<i>34</i>	<i>13</i>	<i>3</i>



Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung ist die Nährstoffzusammensetzung aller über den Tag verteilten Mahlzeiten. Ein Cerealien-Frühstück leistet einen positiven Beitrag zur Nährstoffversorgung und zur Ernährungsqualität, denn es versorgt Kinder und Erwachsene mit Energie und wertvollen Nährstoffen, wie Vitaminen und Ballaststoffen.

Grundsätzlich gilt für alle Frühstückscerealien, dass eine Reduktion des Zuckergehaltes nicht zu einer Kalorienreduktion führt, denn Zucker kann in Cerealien nicht durch kalorienärmere Zutaten oder Süßstoffe ersetzt werden.

Meist wird die Reduktion des Zuckers durch eine Erhöhung des Getreide- sowie Ballaststoffanteils und damit durch andere Kohlenhydratquellen mit dem gleichen Energiegehalt erreicht.

Cerealienhersteller haben bereits viel erreicht: Produktgruppe mit großer Vielfalt: Der Geschmack entscheidet!

Die Hersteller von Frühstückscerealien im VGMS haben sich im Winter 2018 dazu verpflichtet, die Zuckergehalte von Produkten mit Kinderoptik bis 2025 um 20 Prozent und damit deutlich zu reduzieren. Die Folgeerhebung des MRI 2019 weist bereits signifikante Reduktionen von Zucker in Cerealien mit Kinderoptik nach – im Median um 14,6 Prozent und absolut um rund 4 g/100 g – und zeigt, dass das vereinbarte Ziel bereits in Sichtweite ist. Die Erhebung des MRI macht auch deutlich, wie groß und bunt das Angebot an Cerealien in den Supermärkten ist. Die VerbraucherInnen können, ganz nach Geschmack, aus einer großen Zahl verschiedenster Cerealien wählen, bevorzugen aber – so das MRI – oft Produkte mit höheren Zuckergehalten.

Die Ergebnisse des [MRI](#) zeigen eindeutig, dass die Cerealienhersteller auf einem guten Weg sind, das vereinbarte Reduktionsziel von mindestens durchschnittlich 20 Prozent zu erreichen. Zuckerreduzierungsschritte – und dies ist von Produkt zu Produkt sehr unterschiedlich – können nur Schritt für Schritt erfolgen, um die Verbraucher auf dem Weg der Zuckerreduzierung nicht zu verlieren. Klar ist aber auch, dass es für die verschiedenen Cerealien-Produkte spezifische technologische und sensorische Grenze für die Reduktion von Zucker gibt.

Ansprechpartnerin:

Anne-Kristin Barth
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

T 030 2123369 34
E anne-kristin.barth@vgms.de