

## 1.200 Milchprodukte untersucht: SIPCAN warnt vor hohem Zuckergehalt

Utl.: Vanillejoghurt, Molke, Pudding & Co: vorsorgemedizinisches  
Institut will mehr Bewusstsein schaffen =

Salzburg/Wien (OTS) - Milch und Milchprodukte sind wertvolle Lebensmittel. Sie sind wichtige Nährstoffquellen für Eiweiß, Kalzium und Vitamine und ein fixer Bestandteil der Ess- und Genussskultur. Gleichzeitig stellen die Kühlregale der Supermärkte echte Zuckerfallen dar. Der Blick auf die Nährwertkennzeichnung zahlt sich deshalb in jedem Fall aus. In einem Becher 250 g Vanillejoghurt verstecken sich schon mal 45 g Zucker, in 500 ml Fruchtmolke können sogar 50 g Zucker enthalten sein. Bei der bestehenden Übergewichtsproblematik mit über 2,3 Millionen übergewichtigen Erwachsenen ist es sehr wichtig auch in diesem Bereich Bewusstsein zu schaffen.

Das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN untersucht im Rahmen einer Langzeitstudie unter der Leitung von Univ.-Prof. Prim. Friedrich Hoppichler seit 2012 den Zuckergehalt in Milchprodukten zum Löffeln und Trinken. Von Pudding über Molkeprodukte bis hin zu Fruchtjoghurts konnten heuer über 1200 Produkte in die Studie eingeschlossen werden. Die Ergebnisse werden in Form der SIPCAN-Milchliste veröffentlicht, in der alle Produkte nach ihrem Zuckergehalt gereiht sind. Auf diese Weise ist es sehr leicht Joghurt & Co miteinander zu vergleichen. „Gleichzeitig hat SIPCAN auf Basis der Vorgaben der WHO und in Abstimmung mit dem Bildungs-, Landwirtschafts- und Gesundheitsministerium sowie der Landwirtschaftskammer klare Orientierungswerte entwickelt, die eine Hilfestellung für die Produktauswahl geben. Diese lauten: maximal 12,0 g Zucker pro 100 ml bzw. g und keine Süßstoffe“ erklärt Internist Hoppichler.

SIPCAN setzt sich bereits seit acht Jahren intensiv dafür ein, dass der Zuckergehalt in Milchprodukten sinkt. Die aktuellen Ergebnisse zeigen den Erfolg dieser Arbeit. Seit 2012 ist der durchschnittliche Zuckergehalt um 12,2 % gesunken und liegt heute bei 12,37 g. Während 2012 nur 16,0 % aller untersuchten Milchprodukte die SIPCAN-Vorgaben erfüllten, trifft dies heute bereits auf 39,9 % aller Produkte zu. „Dies heißt im Umkehrschluss aber auch, dass immer noch 6 von 10 Produkten die Zielvorgaben nicht erfüllen. Vor allem bei

Milchprodukten zum Löffeln wie z.B. Joghurts liegt der durchschnittliche Gesamtzuckergehalt noch bei beachtlichen 12,84 g pro 100 ml/g", mahnt Hoppichler.

Erfreulich ist, dass der Anteil an süßstoffhaltigen Produkten im Milchregal von 15,2 % in 2012 auf heute 6,3 % gesunken ist. Diese Zahl soll aber nicht verdecken, dass immer noch jedes sechste Milchprodukt zum Trinken wie z.B. Molke oder Trinkjoghurt mit Süßstoffen versetzt ist. „Konsumentinnen und Konsumenten brauchen Orientierung, um zu wissen, welches Getränk für sie gesund beziehungsweise zumindest vertretbar verträglich ist. Mit Süßstoffen gesüßte Milchprodukte mogeln – als kalorienreduziert und ‚light‘ markiert – gesunden Konsum vor, die Gesamtsüße bleibt durch die Süßstoffe aber hoch. Jeder Konsument sollte aber die ehrliche Chance haben, sich schrittweise an weniger Süße gewöhnen zu können“, mahnt auch die Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer „und schließlich sind auch Süßstoffe nicht ganz unbedenklich“.

Laut Empfehlungen sollten pro Tag drei Portionen Milch oder Milchprodukte im Umfang von etwa 500 g konsumiert werden. Eine Portion bedeutet z.B. 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt mit je 200 ml. Mit einem durchschnittlichen Verzehr von 268 g bei Frauen und 310 g bei Männern wird diese Vorgabe laut aktuellem Ernährungsbericht klar verfehlt.

Alle Ergebnisse der aktuellen Untersuchung finden sich zum kostenlosen Download oder online-Suche auf [[www.sipcan.at/milchliste](http://www.sipcan.at/milchliste)] (<http://www.sipcan.at/milchliste>) sowie als kostenlose APP.

Über SIPCAN: SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges, wissenschaftliches Vorsorgeinstitut wird SIPCAN von einem nationalen, wissenschaftlichen Expertengremium aus medizinischen und angrenzenden Fachbereichen (Internisten, Kardiologen, Ernährungswissenschaftler, Sozialmediziner usw.) unterstützt. Die Schwerpunkte von SIPCAN liegen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung und Wissenschaft. Weitere Informationen zu SIPCAN finden Sie unter: [[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)] (<http://www.sipcan.at/>)

~

Rückfragehinweis:

SIPCAN; Dr. Manuel Schätzer, Tel.: 0664/13 82 258; Mail: m.schaetzer@sipcan.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3248/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0022 2019-06-11/09:30

110930 Jun 19

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20190611\\_OTS0022](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190611_OTS0022)