



Zuckerverzehr ist rückläufig

Sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen deuten aktuelle Erhebungen auf einen rückläufigen Trend beim Zuckerverzehr pro Kopf in Deutschland hin. Repräsentative Verzehrszahlen werden jedoch voraussichtlich erst im Jahr 2028 vorliegen. Internationale Daten aus Ländern, in denen die Zuckeraufnahme in den vergangenen Jahren kontinuierlich erfasst wurde, zeichnen jedoch ein einheitliches Bild: Der Zuckerverzehr nimmt ab.

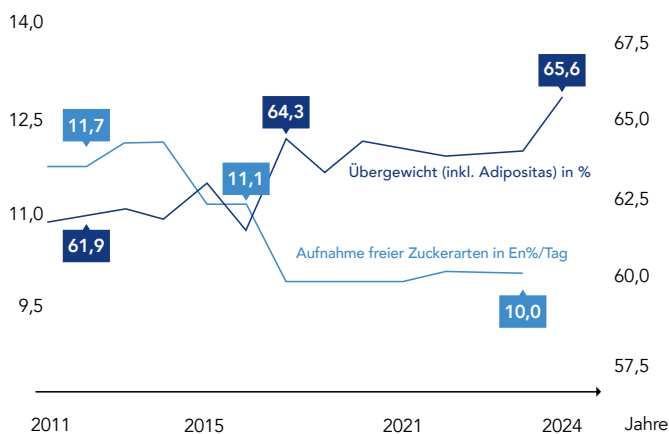
Die letzten bundesweiten Zahlen zum Zuckerverzehr sind inzwischen veraltet und stammen aus der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II). Während der Verzehr von Zucker vor gut zwanzig Jahren noch bei 18 - 20 kg pro Kopf/Jahr lag¹, sprechen neuere Zahlen für einen deutlichen Rückgang. Die 2024 veröffentlichte Bayerische Verzehrsstudie III (BVS III) weist auf einen jährlichen Zuckerverzehr von 13 - 15 kg pro Kopf/Jahr hin². Bei Kindern und Jugendlichen zeigt die DONALD-Studie, dass der Verzehr zugesetzter sowie freier Zuckerarten seit 2010 kontinuierlich abnimmt³. BVS III und DONALD können allerdings nur Indikatoren für eine Entwicklung beim Zuckerverzehr sein. Wirklich repräsentative Daten für Deutschland wird es erst 2028 geben. Dann soll das Nationale Ernährungsmonitoring (nemo) neue Daten liefern.

Derzeit gibt es weltweit nur vier Länder, die eine kontinuierliche Erhebung des Zuckerverzehrs für die letzten Jahre oder im letzten Jahrzehnt durchgeführt haben, nämlich Australien, Großbritannien, die Niederlande und die USA. Doch ein Blick in diese Länder lohnt sich, denn alle verfügbaren Daten weisen darauf hin, dass der Zuckerverzehr rückläufig ist. In den USA geht die Aufnahme zugesetzter Zucker seit 2004 kontinuierlich zurück⁴. Die Aufnahme freier Zuckerarten ist in Australien seit 2012⁵ und in den Niederlanden seit 2016 rückläufig⁶. Für Großbritannien zeigt sich diese Entwicklung auch seit einem guten Jahrzehnt⁷. Letzteres ist sicherlich ein besonderes Beispiel, da Großbritannien hierzulande häufig als Vorbild für die Einführung einer

Zuckersteuer genannt wird. Es ist nicht auszuschließen, dass der durch die Steuer bedingte Austausch von Zucker durch Süßstoffe in Softdrinks zur reduzierten Zuckeraufnahme beigetragen hat. Den Trend gab es allerdings auch schon vor der Steuereinführung (Abbildung).

Dass eine reduzierte Zuckeraufnahme allerdings nichts im Kampf gegen Übergewicht bewirkt, zeigt der direkte Vergleich mit der Entwicklung der Übergewichts- und Adipositasprävalenz in England. Diese nimmt trotz sinkendem Zuckerverzehr kontinuierlich zu (Abbildung)⁸. Auch wenn es sich hier um eine Korrelation handelt, deutet diese darauf hin, dass andere Faktoren als die Zuckeraufnahme eine bedeutsamere Rolle beim Körpergewicht spielen. Präventionsmaßnahmen mit dem Fokus auf Zucker sind daher sicherlich der falsche Ansatz.

Abbildung: Aufnahme freier Zuckerarten in Großbritannien im Vergleich zur Übergewichtsentwicklung in England bei Erwachsenen (2011 - 2024)



Fazit: Vieles weist darauf hin, dass der Zuckerverzehr pro Kopf in Deutschland abnimmt. Wirklich repräsentative Daten wird aber erst das Nationale Ernährungsmonitoring 2028 liefern. Internationale Verzehrserhebungen zeigen dort, wo Trends ableitbar sind, bereits heute einen rückläufigen Zuckerverzehr.

Mehr Infos zum Thema:



Scannen oder klicken!

Weitere Informationen zu unseren Themen:

Februar 2026
Übergewicht ist eine Frage der Kalorienbilanz

Mai 2026
Videoreihe haltbar. Macht Zucker dick?

Quellen: 1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 12. DGE-Ernährungsbericht. Bonn (2012). 2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 15. DGE-Ernährungsbericht. Bonn (2024). 3. Perrar et al., Intake of free sugar among children and adolescents in Germany declines - current results of the DONALD study. Eur J Nutr (2024). 4. DiFrancesco et al., Trends in added sugars intake and sources among U.S. adults using the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2018 Front Nutr (2022). 5. <https://www.abs.gov.au/statistics/health/food-and-nutrition/food-and-nutrients/latest-release#macronutrients>. 6. <https://www.waateenederland.nl/onderwerpen/suiker>. 7. <https://www.gov.uk/government/statistics/national-diet-and-nutrition-survey-2019-to-2023-report#nutrient-intakes>. 8. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/health-survey-for-england>.