



Zucker, Salz, Fett – in vielen Nahrungsmitteln sorgen diese Zutaten erst für das richtige Geschmackserlebnis. Allerdings: Häufig nehmen wir zu viel davon auf. Mit der Folge, dass immer mehr Menschen an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden erkranken, vor allem in den Industrieländern. Sinnvoll wäre also eine Umstellung der Ernährung. Doch nichts fällt schwerer, als alte Essgewohnheiten abzulegen. Um dennoch zu erreichen, dass sich die Bevölkerung künftig gesünder ernährt, gibt es europaweit Bestrebungen, die Rezeptur von Lebensmittelprodukten zu verändern, sodass sie weniger Zucker, Salz und Fett enthalten. Experten bezeichnen diese Umstellung als Reformulierung.

Für Deutschland erarbeitet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft derzeit eine nationale Strategie zur Reformulierung von Lebensmitteln. Sie soll gemeinsam mit der Lebensmittelwirtschaft und dem Einzelhandel auf freiwilliger Basis umgesetzt werden. Dass das dringend nötig ist, zeigen aktuelle Zahlen. So leiden nicht nur in Deutschland, sondern in einem Großteil der EU-Mitgliedstaaten, viele Menschen an Übergewicht oder Adipositas; europaweit etwa die Hälfte aller Bürger und

knapp ein Drittel aller Kinder. Inzwischen ist Adipositas in der Europäischen Union ein bedeutender Risikofaktor für Erkrankungen und verursacht sieben Prozent der Kosten im Gesundheitswesen.

Bedenklich ist unter anderem eine hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren. Diese gelten als Risikofaktor für erhöhte Blutfettwerte, die wiederum Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedingen. Das trifft besonders auf die sogenannten Transfettsäuren zu, die bei der industriellen Härtung von Pflanzenfetten entstehen und heute in vielen Produkten enthalten sind. Um die Situation zu verbessern, wurden europaweit klare Ziele für eine Reduzierung von Zucker, Salz und Fett vereinbart: Der Gehalt an Zucker und Fett in Lebensmittelprodukten soll in den kommenden Jahren um mindestens zehn Prozent, der von Salz um 16 Prozent verringert werden.

Inzwischen gibt es zahlreiche Forschungsprojekte, die sich mit der Reformulierung befassen. Dabei zeigt sich: Man kann Zucker, Salz und Fette nicht ohne Weiteres reduzieren, weil diese meist mehr als eine Funktion im Lebensmittel haben. Salz im Käse hemmt zum Beispiel gefährliche Mikroorganismen. Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Die Forschungsprojekte haben deshalb das Ziel, durch gezielte Veränderung von Produktionsprozessen den

Zucker-, Fett- und Salzgehalt zu verringern. In einem aktuellen Projekt am Max Rubner-Institut wird beispielsweise untersucht, wie sich die in Backwaren üblicherweise verwendeten Fette durch hochwertiges Rapsöl ersetzen lassen. Wichtig ist dabei, dass das Öl die Funktion der bisher verwendeten Fette im Teig übernehmen kann – etwa was die Back- oder Lagerfähigkeit betrifft. Auch wird untersucht, inwieweit die Verbraucherinnen und Verbraucher diese Backwaren akzeptieren. Ein anderer Forschungsansatz ist, Lebensmitteln wie verarbeitetem Fisch oder Wurst Salz mithilfe von Hochdruck zuzugeben. Durch diese Behandlung wird Salz stärker wahrgenommen und kann dementsprechend reduziert werden. Darüber hinaus wird auch mit Salzersatzstoffen experimentiert. Aktuell laufen Versuche an Gemüsesäften und Pürees sowie an Kochschinken und Brühwürsten. Damit die neu entwickelten Verfahren künftig auch von der Industrie akzeptiert und umgesetzt werden, gibt es derzeit europaweit Projekte, in die viele mittelständische Unternehmen eingebunden sind, die ihre Erfahrung aus der Produktionstechnik einbringen. So lässt sich frühzeitig ermitteln, welche Möglichkeiten, aber auch technischen Hindernisse es für die Reformulierung gibt.