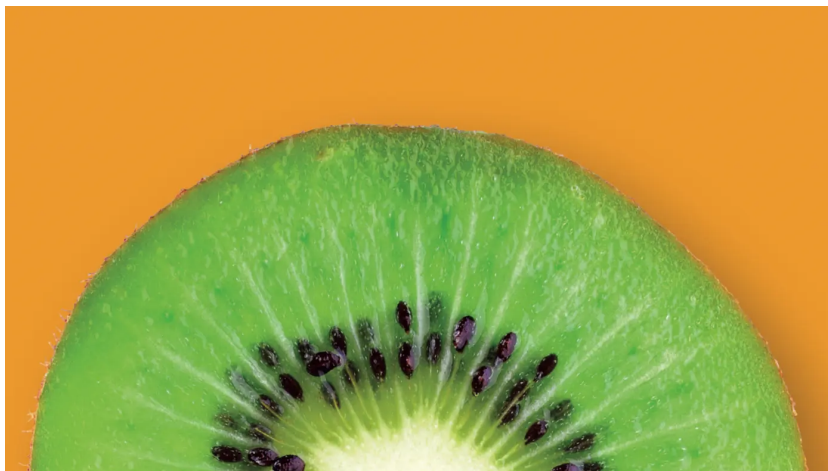


Patientenkommunikation

«MAYbe Less Sugar» - Gemeinsam gegen zu viel Zucker

 André Lourenço

 Kampagne «MAYbe Less Sugar»



**Schweizerinnen
und Schweizer
essen im Schnitt
doppelt so viel
Zucker wie
empfohlen.
Doch
übermässiger
Zuckerkonsum
ist ein Problem
für uns und für
die öffentliche
Gesundheit. Mit
der Aktion
«MAYbe Less
Sugar» will eine
landesweite
Kampagne im
Mai über
unseren
Zuckerkonsum
aufklären.**

Im Mai 2025 startet die **Kampagne** (<https://maybeless-sugar.ch/de/>) «MAYbe Less Sugar». Sie lädt dazu ein, sich über Zucker und Zuckerzusätze in Lebensmitteln zu informieren und gibt Tipps, wie wir unseren Konsum reduzieren können. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf selbst

zubereiteten Mahlzeiten – was und wie können wir mit wenig oder gar keinem Zucker kochen? Und wie können wir uns für eine ausgewogene und zuckerarme Ernährung begeistern? Die Kampagne ist eine Kooperation von diabètevaud in Zusammenarbeit mit diabetesschweiz und zahlreichen weiteren Gesundheitsorganisationen, darunter auch die Allianz Ernährung und Gesundheit und die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO.

Ein besonderes Angebot der Kampagne ist der Online-Zuckerrechner auf der Website: Hier kann der eigene Zuckerkonsum unkompliziert eingegeben und über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. So lässt sich schnell erkennen, wie viel Zucker man tatsächlich täglich zu sich nimmt. Ausserdem gibt die Plattform individuelle Tipps, wie der Zuckerkonsum weiter reduziert werden kann.

Eine süsse Verlockung

Wir lieben Süsses – und zwar aus gutem Grund. Wir suchen Nahrungsmittel, die unseren Energiebedarf decken. Der menschliche Körper hat ein grosses und leistungsfähiges Gehirn: Das braucht viel Energie. Zucker ist ein Energielieferant, wie es ihn sonst kaum gibt, denn wir können die Energie direkt aufnehmen. Es gibt aber auch andere Lebensmittel (z.B. Nüsse oder Kartoffeln), die uns Energie und darüber hinaus wichtige zusätzliche Nährstoffe liefern.

Eine zuckerreiche Ernährung verstärkt das Verlangen nach Süssem, also nach Energie. Das Gehirn lernt, genau diese energiereichen Mahlzeiten zu suchen. Wir erleben Glücksgefühle, die wir bei anderen Nahrungsmitteln so nicht empfinden. Das kann uns zum Verhängnis werden, weil sich unsere Mundgesundheit dabei verschlechtert. Und die häufigste Folge davon:

Karies.

Wenn das Verlangen nach Zucker zur Last wird

Aber nicht nur Karies ist die Folge eines erhöhten Zuckerkonsums. Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und Parodontitis sind ebenso schwerwiegend. Ein zu hoher Zuckerkonsum führt auch zu anderen Erkrankungen des Körpers, insbesondere dann, wenn wir uns wenig bewegen und dadurch weniger Energie verbrauchen. Die Folgen können ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck sein. Damit steigt das Risiko für Typ-II-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. Auch das Gehirn leidet: Ein erhöhter Zuckerkonsum kann unter anderem zu Gedächtnisproblemen führen.

Es ist eine berechtigte Frage: Essen wir wirklich so viel Zucker? Ja, wir konsumieren im Durchschnitt immer noch doppelt so viel Zucker wie von der WHO empfohlen. Die Empfehlung liegt bei etwa 50 g pro Person und Tag, wobei auch hier gilt: je weniger, desto besser. Die Überschreitung kommt vor allem dadurch zustande, dass wir viele versteckte Zucker zu uns nehmen. Das sind zugesetzte Zucker, die zum Beispiel in den meisten Fertigprodukten und Erfrischungsgetränken enthalten sind.

Die sauren Folgen im Mund

Nach dem Kontakt mit den Zähnen wird der aufgenommene Zucker von Bakterien schnell in Säuren umgewandelt, die dann die Zähne angreifen. Die Folge sind Schäden an Zähnen und Zahnfleisch. Zum Glück haben Forscherinnen und Forscher dieses Problem schon vor einiger Zeit erkannt. Ihre Bemühungen haben zu Massnahmen geführt, mit denen die

Ausbreitung von Karies eingedämmt werden konnte. Vor allem dank der Einführung von fluoridhaltiger Zahnpasta. Leider können wir unsere Zähne nicht bei jedem Zähneputzen vollständig reinigen. Rückstände bleiben immer. Umso wichtiger ist es, den Zuckerkonsum einzuschränken und sich Alternativen bewusst zu machen.

Genussvoll umdenken

Die Kampagne «**MAYbe Less Sugar** (<https://maybeless-sugar.ch/de/>)» nimmt sich genau dieser Herausforderung an. Während des ganzen Monats Mai werden laufend Tipps, Veranstaltungen und verschiedene Rezepte angeboten, um das Bewusstsein für den Zuckerkonsum zu schärfen, einen alternativen Umgang mit Zucker aufzuzeigen und unsere Essgewohnheiten unabhängiger vom Zucker zu gestalten. Ziel ist es, unseren Zuckerkonsum auf genussvolle Weise zu reduzieren. Dabei hilft es schon, den Zuckerkonsum auf einmal am Tag zu reduzieren, statt mehrmals am Tag Süßes zu essen – das belastet die Zähne weniger. Auf der Kampagnenwebsite lässt sich einfach herausfinden, wie viel Zucker und Zuckerzusätze wir täglich zu uns nehmen.

Dennoch ist es nicht einfach, aus der Fülle an Lebensmitteln, das Richtige auszuwählen. Doch wenige Anpassungen genügen bereits. Das Umfeld spielt dabei eine wichtige Rolle. Sowohl der Freundeskreis als auch die Familie sind hier relevant. Denn eine vorgelebte Ernährung beeinflusst unsere Essgewohnheiten. Und gemeinsames Kochen kann eine gute Möglichkeit sein, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, gesünder zu essen. Denn niemand mag es, zu etwas gedrängt zu werden – doch in guter Gesellschaft kann daraus ein Vergnügen werden. Und am Ende haben wir

alle etwas davon.

© 2026 Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO