

Brauchen wir eine Fettsteuer?

Dänemark führte 2011 eine Steuer auf gesättigte Fette ein. Seither kostet Butter dort etwa 20 Prozent mehr. Kann eine staatliche Verteuerung ungesunder Lebensmittel Verbraucher auf den richtigen Weg leiten? *alverde* fragte zwei Experten.

| *alverde* INFO |

Fettsäuren: Was Sie darüber wissen sollten

| GENERELL | Fett liefert etwa doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate oder Eiweiß, wobei eine zu hohe Energieaufnahme zu Übergewicht führt. Dies erhöht das Risiko für Stoffwechselerkrankungen. Sowohl gesättigte als auch (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren liefern dem Körper Energie.

| UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN | Einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure kann der Körper selbst herstellen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen nicht. Daher müssen wir diese mit der Nahrung aufnehmen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Walnussöl und Olivenöl enthalten einen hohen Anteil an (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren.

| GESÄTTIGTE FETTSÄUREN | Der mit der Nahrung aufgenommene Anteil gesättigter Fettsäuren ist meist zu hoch. Zudem kann der Körper diese Fettsäuren auch selbst herstellen. Palmfett und Butter enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

| DR. STEFANIE GERLACH |
Leiterin Gesundheitspolitik
bei diabetesDE



Unser Körper braucht wenig und gutes Fett. Gutes hat viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Doch welches Fett gut für uns ist und welches nicht, das unterscheiden die meisten Menschen nicht. Eine Steuer auf ungesunde, gesättigte Fette kann aus drei Gründen hilfreich sein: Erstens könnte sie bewirken, dass wir von den Produkten weniger kaufen, weil sie teurer sind. Zweitens: Wenn die Steuer auf Herstellerseite erhoben wird, regt das die Lebensmittelproduzenten an, weniger von den teuren, ungesunden Fetten zu verwenden. Die Lebensmittel werden gesünder. Da weniger hoch besteuerte Fette im Produkt enthalten sind, zahlen wir nicht viel mehr. Und drittens wäre der Staat in der Lage, die zusätzlichen Steuereinnahmen für die Gesundheitsvorsorge zu verwenden.

„Mit der Fettsteuer könnte die Politik den Menschen eine gesunde Wahl erleichtern.“

Eine Fettsteuer alleine reicht aber nicht aus. In der Schule sollte es gesundes Essen und regelmäßig Bewegung für alle geben, so lernen Kinder automatisch, was gut ist. Denn wenn ungesunde Gewohnheiten erst einmal eingefahren sind, ist es schwer, sich zu ändern. Für Kurse über gesunde Ernährung melden sich meist diejenigen an, die sowieso schon gesünder leben, nicht die, die es am nötigsten hätten.

Wer Fett einsparen will, kann damit anfangen, Fettreiches zu meiden oder zu reduzieren. Also statt frittiertes Hähnchennuggets lieber ein in einem Teelöffel Öl gebratenes Hähnchenschnitzel ohne Panade statt Butter aufs Brötchen lieber Frischkäse, Senf, fettarme Salatmayonnaise oder Tomatenmark nehmen. Auch für gesunde Fette gilt nicht: „Viel hilft viel!“ Wer seine Spaghetti in Olivenöl ertränkt, nimmt auch eher zu.

Die meisten ungesunden Fette kann man nicht sehen. Sie verbergen sich etwa in Fleisch und Wurst, in Kuchen und Keksen, in Schokolade und in leckeren Soßen. Fettarm ist, was frisch, knackig, bunt und wasserreich ist – Obst und Gemüse. Die Politik könnte helfen, uns eine gesunde Wahl zu erleichtern, indem sie eine Steuer auf ungesunde Fette einführen und Obst und Gemüse billiger machen würde.



| PROFESSOR DR. DR. HANS-GEORG JOOST |
Wissenschaftlicher Direktor des Deutschen
Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-
Rehbrücke (DIfE)

Gesättigte Fette sind nicht die einzige Ursache für Übergewicht, das lässt sich wissenschaftlich nicht belegen. Deshalb kann ich nicht nachvollziehen, dass Dänemark ausschließlich diese Fette besteuert. Es gibt ja auch ungesättigte Fette, die nicht so gesund sind. Dazu gehört die Linolsäure, die vor allem in Distelöl enthalten ist. Also müssten pflanzliche Öle eigentlich unterschiedlich besteuert werden.

Ein weiterer Grund, warum ich die selektive Fettsteuer ablehne, ist, dass damit jeder bestraft wird. Denn wer sich gesund ernährt und nur wenig von diesen Fetten zu sich nimmt, zahlt auch mehr. Denn essen muss jeder – bei einer Steuer auf Zigaretten ist das etwas anderes. Für zweckmäßiger halte ich den Ansatz der Ungarn. Sie

„Ich halte es für zweckmäßiger, alle Lebensmittel zu besteuern, die viel Salz, Fett und Zucker enthalten.“

besteuern seit 2011 Lebensmittel, die besonders viel Salz, Fett und Zucker enthalten. Denn Chips, Knabberien, Süßigkeiten und Fast Food sind die Hauptverursacher von Übergewicht.

Um den Verbraucher wirksam auf diesen Zusammenhang zu stoßen, befürworte ich die Ampelregelung. Sie kennzeichnet die Lebensmittel farblich nach ihrem gesundheitlichen Wert. Anhand einer solchen Einteilung in „gut, mittel, weniger gut“ weiß der Verbraucher sofort, was er kauft. Denn die Menschen sind zwar ausreichend darüber informiert, dass man pflanzliche Fette den tierischen vorziehen sollte. Doch die wenigsten wissen auswendig, was sich in welchem Lebensmittel im Einzelnen verbirgt.

Eine Kennzeichnung würde auch Eltern, Erziehern und Lehrern dabei helfen, Kindern die vorteilhaften Lebensmittel schmackhaft zu machen. Denn die Erwachsenen sind letztlich dafür zuständig, kalorienhaltige und gut schmeckende Lebensmittel, die eher ungesund sind, für Kinder zu begrenzen. Warum ungesunde Produkte wie Chips immer noch mit dem halben Mehrwertsteuersatz „belohnt“ werden, kann ich nicht verstehen. Das suggeriert dem Käufer, dass er etwas Gutes erwirbt. ●