

PRESSEMITTEILUNG

Zuckerfrei durch den Mai mit der Aktion «MAYbe Less Sugar» 2025

Bern, 2. April 2025 Der übermässige Konsum von zugesetztem Zucker ist ein Problem für die öffentliche Gesundheit und betrifft jede zweite Person. Die von diabètevaud geleitete Aktion «MAYbe Less Sugar» nutzt den Monat Mai, um die Bevölkerung darauf aufmerksam zu machen. Dieses Jahr stehen selbst zubereitete Speisen im Vordergrund. Sie schaffen Transparenz beim Zucker und kommen mit wenig davon aus.

Zugesetzter Zucker ist allgegenwärtig. Obwohl er eine Energiequelle darstellt, ist der Zucker, der Lebensmitteln zugesetzt wird, oft unnötig und kann bei übermässigem Verzehr sogar gesundheitsschädlich sein. Ein zu hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und Fettleibigkeit (Alliance Alimentation & Santé, 2021). Jede Person nimmt im Durchschnitt mehr als 100 Gramm Zucker pro Tag auf – pur oder zugesetzt in unterschiedlichster Form. Dies liegt weit über der empfohlenen Menge: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 50 Gramm Zucker pro Tag zu konsumieren – idealerweise sogar weniger als 25 Gramm. Kinder sollten laut WHO ihrem Alter entsprechend noch weniger konsumieren. Bis zum Alter von drei Jahren soll gar kein zugesetzter Zucker konsumiert werden.

Individuellen Zucker-Konsum berechnen

Doch wie viel zugesetzten Zucker konsumieren wir überhaupt? Dies herauszufinden, ist gar nicht so einfach. Auf www.maybelessugar.ch finden Sie einen kostenlosen Rechner, der Ihnen dabei hilft, Ihren persönlichen Konsum an Zusatz-Zucker zu berechnen. Wer im Mai mitmacht, erhält ausserdem die Gelegenheit, an der Verlosung attraktiver Preise teilzunehmen.

Weniger Zucker dank hausgemachten Speisen

Wir wissen, dass Kekse, Limonaden und Gebäck Zucker enthalten. Aber wussten Sie, dass auch Produkte wie Ketchup, Fertigpizza, Trockenfleisch, Schinken oder sogar Fertigsuppen Zucker verstecken? Ohne darauf zu achten, überschreiten wir so leicht die empfohlene Tagesdosis an Zucker. Mit einem Verständnis der Nährwerte auf den Produkt-Etiketten und Kenntnissen, wie Essen selber zubereitet werden kann, vermeiden wir, in diese «Zucker-Fallen» zu tappen. Das sind Herausforderungen, denen sich die Aktion «MAYbe Less Sugar» im Mai 2025 mit einfachen Rezepten, praktischen Tipps, Wettbewerben, Videos, Konferenzen, Ständen und vielem mehr stellt. Kurz: Die Aktion «MAYbe Less Sugar» hilft Menschen dabei, ihren Zucker-Konsum auf lustvolle Art und Weise zu reduzieren.

Getragen von einem grossen Netzwerk

MAYbe Less Sugar wird von diabètevaud in Zusammenarbeit mit diabetesschweiz und rund siebzig Partner:innen geleitet. Die Aktion zielt darauf ab, ein breites Publikum zu erreichen und eine nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten zu erzielen. Die Aktion wird vom Kanton Waadt und der Loterie Romande finanziert und unterstützt. Weitere Geldgeber und Stiftungen sind auf der Website der Aktion aufgeführt.

Kontakt:

- Tobias Schoen, Projektleiter MBLS Deutschschweiz, 021 654 20 55, tobias.schoen@diabetevaud.ch
- Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud, 079 350 67 43, leonore.porchet@gmail.com
- Tania Weng-Bornholt, Leiterin Marketing und Kommunikation diabetesschweiz, 056 200 17 90, weng@diabetesschweiz.ch
- Stefanie Zehnder, wissenschaftliche Mitarbeiterin Sekretariat Allianz Ernährung und Gesundheit, 031 350 16 00, info@allianzernaehrung.ch



diabètevaud



MAYbe Less Sugar ist eine Initiative von diabètevaud in Zusammenarbeit mit der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention von Unisanté, die mit zahlreichen Partnern in der ganzen Schweiz umgesetzt wird. «MAYbe Less Sugar» findet während des gesamten Monats Mai statt und lädt dazu ein, sich über Zuckerzusätze in Lebensmitteln zu informieren und wie man den Konsum reduzieren kann.

diabetesschweiz ist die Dachorganisation der regionalen Diabetesgesellschaften in der Schweiz und Vorreiter im Kampf gegen Diabetes mellitus und seine Folgen. Bei der Arbeit von diabetesschweiz stehen die Menschen mit Diabetes mellitus im Mittelpunkt. diabetesschweiz unterstützt Initiativen und Projekte, die über die Risiken einer Diabeteserkrankung informieren, einer Erkrankung vorbeugen oder die Versorgung von Menschen mit Diabetes verbessern.

Die Allianz Ernährung und Gesundheit setzt sich partnerschaftlich dafür ein, dass die Anliegen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung evidenzbasiert auf politischer Ebene gefördert werden, und vertritt diese nach aussen. Ihre Schwerpunkte sind: nachhaltige Ernährung, Food Labelling, Kindermarketing, Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen und Zucker.

Veranstaltungen und Massnahmen rund die Aktion «MAYbe Less Sugar» 2025

- 2. April 2025 - **Kick-off-Event der Aktion «MAYbe Less Sugar» 2025**
Für Medienvertreter:innen und Partner:innen
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, 3014 Bern
- 29. April 2025 - **Bahnhofs-Aktion in St. Gallen**
- 30. April 2025 - **Vortrag «Zuckerfrei durch den Mai»**
St. Gallen, Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft
- 6. Mai 2025 - **Bahnhofs-Aktion in Zürich und Chur**
- 10. Mai 2025 - **Präventions- und Informationsveranstaltung**
Einkaufszentrum Sälipark Olten, Diabetes-Gesellschaft Solothurn
- 21. Mai 2025 - **Online-Workshop zum Thema des zugesetzten Zuckers**
- Ab Mai 2025 – **Zuckerreduzierte Menu-Vorschläge/Rezepte in den Caritas Märkten**
- Mai 2025 - **Aktion im Personalrestaurant des SVAR Herisau**
- Mai 2025 - **Projekt mit jungen Erwachsenen an einer Berufsschule**

Die Kampagnen-Visuals (Logo, Flyer, Poster und Roll-ups) können [hier](#) heruntergeladen werden.