

MEDIENMITTEILUNG

MAYbe Less Sugar 2026: Weniger Zucker, mehr Genuss im Monat Mai – die Schweiz macht mit

Der übermässige Konsum von zugesetztem Zucker ist ein bedeutendes Problem für die individuelle und öffentliche Gesundheit: Jede zweite Person in der Schweiz konsumiert mehr Zucker als empfohlen. Nach dem Erfolg der vergangenen Jahre findet die von diabètevaud initiierte Kampagne MAYbe Less Sugar im Mai 2026 erneut statt – dieses Mal in der ganzen Schweiz. Das diesjährige Motto lautet «selbst gemacht mit weniger Zucker» und steht für einen genussvollen, alltagstauglichen Einstieg in einen bewussteren Zuckerkonsum.

Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und Übergewicht (Allianz Ernährung und Gesundheit, 2021). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt deshalb, so wenig Zucker wie möglich zu konsumieren. Doch zugesetzter Zucker ist in unserer Ernährung allgegenwärtig – und er findet sich auch dort, wo man ihn nicht vermutet. Während sein Vorkommen in Keksen, Süssigkeiten oder Süssgetränken bekannt ist, enthalten auch Produkte wie Müesli, Fruchtojoghurts, Fruchtsäfte oder Fertiggerichte häufig beträchtliche Mengen an Zucker. So fällt der Zuckerkonsum unbemerkt rasch zu hoch aus – selbst bei vermeintlich ausgewogener Ernährung.

Mit «selbst gemacht» zu weniger Zucker und mehr Genuss

Um zugesetztem Zucker auszuweichen, ist es zum einen ratsam, die Lebensmittelkennzeichnungen bewusst zu lesen und jene Alternativen zu wählen, die wenig oder keinen Zucker enthalten. Zum anderen empfiehlt es sich, vermehrt selbst zu kochen und zu backen. Genau hier setzt MAYbe Less Sugar 2026 an: Die Kampagne lädt dazu ein, einfache Rezepte zu entdecken, praktische Tipps umzusetzen, an Wettbewerben und Workshops teilzunehmen sowie sich an Vorträgen, Informationsständen und mittels Videos spezifisches Wissen anzueignen. Das erklärte Ziel dieser Angebote: den Zuckerkonsum zu reduzieren, ohne auf Genuss zu verzichten.

Essgewohnheiten ändern: Webinar gibt alltagstaugliche Tipps

Weniger Zucker – aber wie? In einem öffentlichen Webinar am 13. Mai um 12 Uhr zeigt Ernährungsberaterin Selin Lo Re, wie sich Essgewohnheiten nachhaltig verändern lassen – alltagstauglich, genussvoll und ohne Verzicht. Anmeldung unter: <https://www.diabetesschweiz.ch/betroffene-und-angehoerige/maybe-less-sugar>

[MAYbe Less Sugar](#) wird von [diabètevaud](#) koordiniert und gemeinsam mit über hundert Partnerorganisationen sowie zahlreichen Institutionen umgesetzt. Die Projektkoordination für die Deutschschweiz liegt bei [diabetesschweiz](#). Die Kampagne wird unter anderem vom Kanton Waadt, der Loterie Romande und weiteren Förderern unterstützt. Eine vollständige Liste der Unterstützenden ist auf der Website der Kampagne verfügbar.

Medienkontakte:

Tania Weng-Bornholt, Dr. rer. pol. Leiterin Marketing und Kommunikation, Stv. Geschäftsführerin, diabetesschweiz weng@diabetesschweiz.ch 056 200 17 90

ANHANG 1: BEISPIELE FÜR KOSTENLOSE VERANSTALTUNGEN IM MAI 2026

Weitere Informationen sowie Anmeldung:

www.maybeless-sugar.ch/agenda

Donnerstag, 7. Mai, 9:30–15:15 Uhr

Interaktiver Stand zu zugesetztem Zucker – BBZ Solothurn – Grenchen

Ein interaktiver Stand vor Ort bietet Lernenden und Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, sich auf spielerische und praxisnahe Weise über zugesetzten Zucker zu informieren.

Samstag, 9. Mai, 08:00–18:00 Uhr

Informationsstand zu zugesetztem Zucker – Einkaufszentrum «Sälipark», Olten

Im Rahmen einer Standaktion von Diabetes Solothurn in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Solothurn werden Informationsmaterialien rund um gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit zugesetztem Zucker aufgelegt.

Mittwoch, 13. Mai, 12:00–13:00 Uhr

Webinar für die breite Öffentlichkeit: Ernährungsgewohnheiten & Zucker – online

Dieses Webinar richtet sich an die breite Öffentlichkeit und vermittelt fundiertes Wissen rund um Ernährungsgewohnheiten und den Umgang mit zugesetztem Zucker. Selin Lo Re, Ernährungsberaterin SVDE (BSc Ernährung und Diätetik, CAS Ernährungspsychologie), gibt praxisnahe Tipps für den Alltag und zeigt auf, wie sich Essgewohnheiten nachhaltig und genussvoll verändern lassen.

Freitag, 22. Mai, 12:00–13:00 Uhr

Webinar für Fachpersonen: Zucker und Zuckeralternativen und deren Auswirkungen auf den Stoffwechsel – Aktuelles aus der Wissenschaft - online

Prof. Dr. med. Bettina Wölnerhanssen und Prof. Dr. phil. II Anne Christin Meyer-Gerspach geben evidenzbasierte Einblicke in den Zuckerkonsum, verschiedene Zuckerarten und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Die Teilnahme bietet die Möglichkeit, Wissen zu vertiefen und konkrete Ansätze für den Alltag bzw. die Praxis mitzunehmen.