

# „Zucker ist die größte Epidemie, größer als Krebs“

**Interview.** Früher war er McDonald's-Chef. Heute warnt Harald Sükar vor „Fake Food“ und fordert Abschreck-Fotos auch auf Cola-Flaschen.

VON GERHARD HOFER

**Die Presse:** Sie waren 13 Jahre Manager bei McDonald's, mittlerweile ist das auch schon zehn Jahre her, und jetzt kommen Sie plötzlich drauf, dass Fast Food ungesund ist?

**Harald Sükar:** Ausschlaggebend war mein eigener Zustand. Vor zwei Jahren wog ich 110 Kilo und war körperlich ziemlich am Ende. Dabei bin ich früher einmal Marathon gelaufen. Ich hab mich gefragt: Wie konnte es bei mir so weit kommen? Und dann habe ich begonnen, mich mit dem Thema zu befassen.

**Schuld waren all die Hamburger.** Nein. Ich hab mich mit Ernährung beschäftigt. Habe mir eine Studie angesehen. Und dann die nächste, und irgendwie wurde das dann richtiggehend eine Obsession. Da war noch keine Rede von einem Buch.

**Aber geschrieben haben Sie es dann doch.**

Ja, weil ich mein ganzes Umfeld so genervt habe, dass man mir gesagt hat: Lass uns doch bitte in Ruhe damit. Wenn du andere bekehren willst, dann schreib ein Buch.

**Das allein gab den Ausschlag?**

Nein, in meinem Bekanntenkreis sind in den vergangenen Jahre einige Erwachsene, aber auch Kinder an Diabetes erkrankt. Und

## ZUR PERSON

**Harald Sükar** war 13 Jahre lang Manager bei McDonald's, von 2004 bis 2006 war er Chef von McDonald's Österreich. Der 56-Jährige war zuvor beim Lebensmittelkonzern Hofer und bei Aral beschäftigt. Aktuell ist er Unternehmensberater und betreut unter anderem das soziale Gastronomie-Projekt Vollpension in Wien. In der Öffentlichkeit stand er einst auch als Präsident des Fußballklubs GAK. Sein Buch „Die Fast-Food-Falle. Wie McDonald's und Co. auf Kosten unserer Gesundheit Milliarden verdienen“ ist in der Edition A erschienen.

dann habe ich das einem Verleger erzählt. Der hat gemeint: Das Buch machen wir sofort.

**Und Ihre Botschaft ist klar: Leute, geht nicht zu McDonald's!**

Das ist der reißerische Titel. Mir geht es darum, dass die Leute kein künstliches Essen konsumieren sollen. Das ist die Hauptbotschaft. Das ist Fake Food, das ist kein echtes Essen. Und das gilt nicht nur für McDonald's, da gehört die Tiefkühlpizza genauso dazu. Das hat nichts mehr mit natürlicher Ernährung zu tun. Dieses Fake Food verursacht langfristig massive gesundheitliche Schäden. Und das Allerschlimmste ist Zucker. Zucker ist eine Droge.

**Also nicht nur McDonald's ist böse, sondern auch Unternehmen wie Agrana?**

Es geht nicht um böse. Ich persönlich sehe Zucker wie Kokain und Heroin, nur dass Zucker legal ist. Kokain, Heroin, Zucker: Alle drei werden aus harmlosen Pflanzen gewonnen und zu gefährlichem weißen Pulver verarbeitet. In den USA wird der billige Maissirup zum Problem. Der ist ja bekanntlich in Coca-Cola. Vor wenigen Monaten wurde übrigens Maissirup von der EU auch bei uns zugelassen. Wir konsumieren mittlerweile also flüssigen Zucker aus genmanipuliertem amerikanischen Mais.

**Zucker sorgt dafür, dass der Körper Glückshormone freisetzt – die Geschichte kennen wir aus dem Bildungsfernsehen, das Kapitel überspringen wir. Werden wir von McDonald's und Co. bewusst unter Zucker gesetzt?**

Das Problem wird ausgeblendet. Die erste große Lüge lautet: Die Leute müssen sich nur genügend bewegen, dann dürfen sie alles essen. Deshalb steckt McDonald's ja auch so viel Geld ins Sportsponsoring. Aber das stimmt nicht. Das ist mittlerweile erwiesen.

**Also nach dem Rauchverbot ein Fast-Food- und Zuckerverbot?**

Wir müssen Aufklärung machen.



Harald Sükar: „Ich würde Cola-Flaschen genauso mit abschreckenden Bildern versehen wie Zigarettenschachteln.“

[Fabry]

Bei den Eltern und bei den Kindern im Kindergarten und in Volksschulen. In Österreich stirbt jede Stunde ein Mensch an Diabetes. Diabetes verursacht Gesundheitskosten von 4,3 Milliarden Euro pro Jahr. Bis 2030 werden es acht Milliarden sein, wenn es so weitergeht. Und ja, ich glaube, dass der Gesetzgeber hier regulierend eingreifen muss.

**Wie?**

Ich bin für eine Zuckersteuer. Es gibt genügend Beispiele dafür, dass das auch funktioniert. In England gibt es seit 2018 eine Steuer, für stark zuckerhaltige Lebensmittel. Und siehe da: Coca-Cola hat es in nur vier Monaten geschafft, fast alle Getränke unter diese Zuckersteuer zu bringen. Es ist machbar. Und ich glaube auch, dass Coca-Cola deshalb nicht weniger verkauft. In Ungarn gibt es eine Fast-Food-Steuer. Und der Lenkungseffekt ist signifikant.

**Weil sich die Armen das Fast-Food nicht mehr leisten können.**

Ja, das stimmt schon. Aber es ist dennoch sinnvoll. Ernährung ist natürlich auch eine soziale Frage. Studien belegen: Je ärmer die Be-

völkerung, umso höher der Fast-Food-Anteil.

**Also verteuern statt aufklären?**

Wenn es nach mir ginge, würde ich Cola-Flaschen genauso mit abschreckenden Bildern versehen wie Zigarettenschachteln. Ein Foto etwa von einem amputierten Bein. In Österreich führt Diabetes jährlich zu 400 Amputationen und 200 Erblindungen. Zucker ist die größte Epidemie, viel größer etwa als Lungenkrebs.

**Diese Ernährung macht uns also krank...**

... und dumm. Auch darüber gibt es bereits Untersuchungen. Zuerst wird man körperlich träge, und dann auch geistig. In den USA sitzt ein Präsident im Weißen Haus, der wahnsinnig gern Fast Food isst.

**Jetzt muss also McDonald's auch noch für die Trump-Politik herhalten?**

Nein, ich will McDonald's gar nicht ans Bein pinkeln. Dieses Unternehmen ist nämlich genial. Ich bin von der professionellen Maschinerie noch heute begeistert. Mir geht es darum, dass McDonald's seine Power richtig einsetzt.

In Australien geschieht es bereits. Dort gibt es Tofu und vegane Produkte bei McDonald's. Gerade ein Konzern wie McDonalds könnte ein Umdenken herbeiführen. Und dabei auch noch wirtschaftlich erfolgreich sein.

**In den USA sorgt der Fleischersatz-Hersteller Beyond Meat für einen Hype – vor allem durch seinen Börsengang. Ist das eine Alternative zum herkömmlichen Fast Food?**

Das ist doch genauso Fake Food. Das ist industriell produziertes Klumpert. Besteht aus Soja. Dafür holzen wir auf der ganzen Welt die Wälder ab. Wo ist da die Nachhaltigkeit?

**Warum hat Fast Food überhaupt so große Bedeutung gewonnen?**

Fast Food ist ja nur ein Spiegel unserer Gesellschaft. Wenn wir unser Konsum- und Ernährungsverhalten so beibehalten, laufen wir ja ohnehin in einen Kollaps hinein. Und die Industrie bietet ja nur Lösungen an. Ich sag immer: Die Zeit, die wir dabei gewinnen, wenn wir unser Weckerl im Gehen essen, diese Zeit verlieren wir dann auf dem Friedhof.