

DONALD-News

Zuckerhaltige Getränke und Übergewicht bei Jugendlichen

Die steigenden Raten von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sind zu einem weltweiten Problem geworden. In den USA wurde in einigen Studien ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke (Softdrinks) und Übergewicht festgestellt.

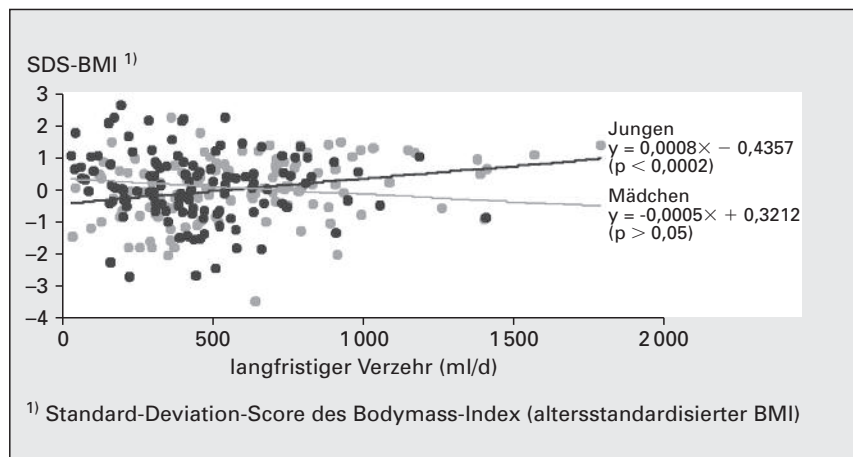
Allerdings werden das Ernährungsverhalten und damit auch der Getränkeverzehr durch kulturelle Unterschiede beeinflusst: Im Vergleich zu den USA tranken jugendliche Probanden der DONALD-Studie im Durchschnitt etwa 200–350 ml weniger Erfrischungsgetränke (Jungen 370 ml/d, Mädchen 245 ml/d; Summe aus Limonaden, Eistees, Fruchtsaftgetränken/-nektaren) als Jugendliche in den USA. Dieser Unterschied wurde auch durch einen etwas höheren Verzehr von Fruchtsäften (Jungen 230 ml/d, Mädchen 200 ml/d), die eine vergleichbare Zuckerkonzentration besitzen, in der DONALD-Studie nicht vollständig kompensiert.

Auch Unterschiede in der Produktzusammensetzung schränken die Übertragbarkeit von Studienergebnissen ein: In den USA wird häufig fruktosereicher Maissirup (high fructose corn syrup) zum Süßen von Getränken verwendet, der anders verstoffwechselt wird als die in Deutschland gebräuchliche Saccharose und Glukose.

Aus diesem Grund sollte anhand von Daten aus der DONALD-Studie als Beispiel für Verzehrsgewohnheiten in Deutschland ein möglicher Zusammenhang zwischen dem langfristigen Getränkeverzehr (Mittelwert aus 3-Tage-Wiegeprotokollen über einen Zeitraum von 5 Jahren) von Jugendlichen und dem Körpergewicht untersucht werden. Es zeigte sich, dass der Verzehr von Erfrischungsgetränken allein nicht mit dem altersstandardisierten Bodymass-Index (BMI) assoziiert war. Erst ein hoher Verzehr von Erfrischungsgetränken und Säften zusammen war bei Jungen mit einem erhöhten altersstandardisierten BMI verbunden (Abb. 1). Für Mädchen konnte ein solcher Zusammenhang nicht nachgewiesen werden.

Damit zeigt die DONALD-Studie, dass ein hoher Verzehr zuckerhaltiger Getränke insgesamt (Erfrischungsgetränke und Säfte)

Abb. 1
Zusammenhang zwischen dem langfristigen Konsum zuckerhaltiger Getränke (Erfrischungsgetränke und Säfte) und dem Körpergewichtsstatus bei 14–18-Jährigen der DONALD-Studie (LIBUDA L, ALEXY U. Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund [FKE], 2007)



bei Kindern und Jugendlichen auch bei den Ernährungsgewohnheiten in Deutschland längerfristig die Entstehung von Übergewicht fördern kann. Wasser (Trink- oder Mineralwasser) sollte daher als Getränk bevorzugt werden, Säfte sollte man mindestens 1:1 mit Wasser verdünnen. Erfrischungsgetränke zählen in der optimierten Mischkost zu den Süßigkeiten, die ab und zu getrunken werden können.

Mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

L. LIBUDA und
Dr. oec. troph. UTE ALEXY
Forschungsinstitut für Kinderernährung
Heinstück 11
14225 Dortmund
alexu@fke-do.de

pädiat. prax. **70**, 383–384 (2007)