

Die monatliche Information der
Stiftung KinderGesundheit für
Journalistinnen & Journalisten

Stiftung KinderGesundheit empfiehlt Wasser statt
Softdrinks und süßen Säften in Kitas und Schulen

Süßgetränke – ein wachsendes Risiko für die Kindergesundheit

Sprachlich klingen sie ja wirklich harmlos: Was kann schon an einem „Softdrink“ gefährlich sein, wenn schon sein Name etwas sanftes, mildes verspricht? Wer denkt schon bei Begriffe, wie „Erfrischungsgetränk“ oder „Limo“ an Risiken? Doch auch wenn sie mit Attributen wie „Frische“, „Freiheit“, „Fitness“ und „Freude“ angepriesen werden, stehen Cola-Getränke, Limonaden und andere Süßgetränke unter dem dringenden Verdacht, an der weltweiten epidemischen Zunahme von Übergewicht und Fettsucht, Diabetes und metabolischem Syndrom mitschuldig zu sein. Auf diese Gefahr weist die Stiftung KinderGesundheit in einer aktuellen Stellungnahme hin.

Wer mehr isst als sein Organismus verbrennen kann, wird dicker. An dieser wissenschaftlich vielfach bestätigten Binsenweisheit hat sich nichts geändert. Die Zusammenhänge sind jedoch ein wenig komplizierter geworden. Denn Mexikaner zum Beispiel essen gar nicht so viel größere Mengen als Bewohner anderer Länder, trotzdem sind sie viel dicker. Das lateinamerikanische Land steht mit 30 Prozent adipösen Erwachsenen an zweiter Stelle in der weltweiten Rangliste der fettsüchtigen Bürger, gleich hinter den US-Amerikanern mit 33,8 Prozent Fettsüchtigen. In einer weiteren Disziplin steht Mexiko sogar an der Spitze: In diesem Land werden weltweit die meisten mit Zucker gesüßten Getränke konsumiert – pro Kopf durchschnittlich 163 Liter im Jahr.

Höhere Steuern bremsen den süßen Durst

Das kann kein Zufall sein, davon sind immer mehr Wissenschaftler überzeugt. Wegen des nahe liegenden Zusammenhangs hat deshalb das mexikanische Parlament eine Sondersteuer auf Softdrinks (und auf Fastfood) beschlossen. Auch in Frankreich werden Softdrinks bereits mit 5 Prozent Steuer belegt, eine Erhöhung auf 20 Prozent ist geplant. Finnland besteuert Süßgetränke mit 0,22 Euro pro Liter. Auch Ungarn erhebt bei zuckerhaltigen Getränken erhöhte Steuern. Nach Einführung dieser Steuern (die von den Herstellern vollständig an die Verbraucher weitergereicht wurden) gingen die Absatzzahlen an Süßgetränken in allen Ländern deutlich zurück. In Mexiko wurden Ende letzten Jahres 12 Prozent weniger zuckergesüßte Getränke konsumiert als vor Einführung der Steuer.

» **Schwerpunktthema:**
Süßgetränke – ein
wachsendes Risiko für
die Kindergesundheit

Seite 1-4

» Es wird immer eindeutiger, dass der häufige Konsum großer Mengen mit Zucker gesüßter Getränke für die Gesundheit nachteilige Auswirkungen mit sich bringt. «

Auch die britische Ärztesgesellschaft British Medical Association BMA plädiert in ihrem aktuellen Gesundheitsbericht vom 09. Juli 2015 unter anderem für eine 20-prozentige Steuer auf mit Zucker gesüßte Getränke (Softdrinks, Energydrinks, Fruchtgetränke, Sportgetränke und Fruchtsaftkonzentrate).

Halten wir fest: Zuckerverzehr besonders mit Getränken spielt eine wichtige Rolle. „Es wird immer eindeutiger, dass der häufige Konsum großer Mengen mit Zucker gesüßter Getränke für die Gesundheit nachteilige Auswirkungen mit sich bringt“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselfacharzt der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kinder Gesundheit. „Mit Zucker gesüßte Getränke fluten den Organismus ungebremst und schnell mit überzähligen Kalorien und können so die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht bringen. Flüssige Kalorien wirken außerdem weniger sättigend als feste Nahrung. Durch den raschen Blutzuckeranstieg stimulieren sie die Bildung des Hormons Insulin und damit die Fettablagerung im Körper“.

Strengere Empfehlungen der WHO

Nach jahrelangen Auseinandersetzungen mit den in der „World Sugar Research Association“ (WSRO) zusammengeschlossenen Vertretern der weltweiten Zuckerindustrie hat sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Frühjahr 2015 zu neuen Empfehlungen zum Zuckerkonsum durchgerungen. Statt der bisher höchstens zehn Prozent soll der Zuckeranteil in der Ernährung möglichst nur noch bis zu fünf Prozent betragen, empfehlen die Hüter der Weltgesundheit. Das entspricht bei Erwachsenen etwa 25 Gramm oder sechs Teelöffeln Zucker.

Ein Blick auf die Zuckermengen, die in den so harmlos dargestellten Softdrinks und Erfrischungsgetränken enthalten sind, zeigt, wie schwer diese Empfehlung einzuhalten ist: Bereits eine einzige Dose Cola (340 Milliliter) enthält neun Teelöffel Zucker, im Orangenerränk Fanta sind zwölf Teelöffel Zucker enthalten und auch das Energydrink Red Bull liegt mit acht Teelöffeln Zucker deutlich über der von der WHO empfohlenen Höchstmenge für den gesamten Tagesverzehr.

In Deutschland liegt der jährliche Verbrauch an Erfrischungsgetränken bei durchschnittlich 120 Liter pro Kopf. Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 17 Jahren trinken durchschnittlich mehr als zwei Gläser zuckerhaltige Getränke pro Tag. Jungen nehmen dabei insgesamt mehr dieser Getränke zu sich als gleichaltrige Mädchen. Der Konsum steigert sich bei beiden Geschlechtern mit dem Alter und erreicht unter den 14- bis 17-Jährigen den höchsten Mittelwert (Mädchen: 3,4 Gläser, Jungen: 4,3 Gläser). Es ist den wenigsten Eltern bekannt, dass alle Limonaden einen Mindestzuckergehalt von sieben Prozent haben müssen. Softdrinks sind also keineswegs „flüssiges Obst“, sondern eher „liquid candy“, betont die Stiftung Kinder Gesundheit. Während bei festen Nahrungsmitteln das einsetzende Sättigungsgefühl die weitere Nahrungsaufnahme abbremst, passieren Flüssigkeiten den Magen viel schneller. Mit Erfrischungsgetränken werden somit relativ viele Kalorien aufgenommen, die den Hunger nicht stillen. Dick machen sie aber trotzdem: „Wenn ein Kind täglich ein Glas Limonade zusätzlich trinkt und diese zugeführte Energie nicht anderweitig eingespart wird, kann das Gewicht des Kindes innerhalb eines Jahres theoretisch um mehr als sechs Kilogramm steigen!“, so Professor Koletzko.

» Die bekannten Folgen eines hohen Zuckerverzehrs sind neben Übergewicht auch Diabetes Typ 2 und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. «

Auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker

Aber nicht nur mit Zucker gesüßte Erfrischungsgetränke, sondern auch Fruchtsäfte und Nektare sind reich an (fruchteigenem) Zucker und enthalten bei gleicher Menge praktisch ebenso viel Energie wie Softdrinks. Erst vor kurzem hat eine Studie gezeigt, dass auch ein hoher Verzehr von Fruchtsäften das Risiko von Diabetes Typ 2 erhöht.

Von dem Aufdruck „ohne Zuckerzusatz“ sollte man sich nicht in die Irre leiten lassen, warnt die Stiftung Kindergesundheit: Auch wenn ein Lebensmittel mit Saftkonzentrat aus Trauben und Obst oder mit Produkten aus der Stärkeverzuckerung (z. B. mit Maltodextrin) oder mit Honig gesüßt ist, hat es praktisch den gleichen Gesamtzuckergehalt wie entsprechende Lebensmittel mit Rohr- oder Rübenzucker. Der Gehalt an Kalorien ist ebenfalls gleich und damit auch der dickmachende Effekt: Dem Körper sei es nämlich egal, ob er Zucker aus Rüben, Zuckerrohr, Mais, Trauben, Honig, Obst oder Stärke verarbeitet.

Die bekannten Folgen eines hohen Zuckerverzehrs sind neben Übergewicht auch Diabetes Typ 2 und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Softdrinks können indes noch weitere unerwünschte Nebenwirkungen haben:

- Für eine Studie an der Harvard Medical School wurden mehr als 5.500 Mädchen in den USA im Alter zwischen neun und 14 Jahren untersucht, die noch keine Monatsblutung hatten. Die Studie ergab: Wenn Mädchen zu viele zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, dann setzt bei ihnen die Menstruation früher ein.
- Nephrologen am Brigham and Woman's Hospital in Boston analysierten die Daten von über 194.000 Menschen über acht Jahre. Die Nierenexperten stellten fest: Studienteilnehmer, die täglich mindestens eine „klassische“, zuckerhaltige Cola trinken, hatten ein um 23 Prozent höheres Risiko für Nierensteine als Menschen, die seltener als einmal in der Woche Cola zu sich nahmen.

Mit dem Verzicht auf die überflüssigen flüssigen Kalorien dagegen lässt sich das Gewicht besonders schnell reduzieren, ergab eine große Studie an der Universität in Baltimore mit 810 Erwachsenen. Probanden, die täglich auf einen Softdrink verzichten haben, wurden im Laufe von sechs Monaten um ein Pfund leichter, nach 18 Monaten verringerte sich ihr Gewicht um 0,7 Kilogramm.

Ein Loblied auf das Wasser

Die Stiftung Kindergesundheit betont: Ausreichendes Trinken ist für die kindliche Entwicklung wichtig und sollte von den Eltern gefördert werden. Als Getränke wirklich gut geeignet sind jedoch nur Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftchorle (zwei Drittel Wasser). Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden, einschließlich Cola-Getränke und Eistees, sollten nur gelegentlich getrunken werden.

In den Kindergärten, in denen das von der Stiftung Kindergesundheit mitentwickelte Programm TigerKids eingesetzt wird, bekommen die Kinder vor allem Wasser oder kalorienarme Getränke angeboten. Das sollte auch für Schulen ein Beispiel sein, for-

dert die Stiftung Kindergesundheit: Ungesunde gezuckerte Getränke sollten in Bildungseinrichtungen für Kinder nicht mehr angeboten oder beispielsweise über Automaten abgegeben werden. In Großbritannien, Frankreich und einigen US-amerikanischen Städten wurden Softdrinks bereits an den Schulen verboten.

Außerdem sei es unbedingt wünschenswert, dass im Einzelhandel und in der Gastronomie Wasser und kalorienfreie Getränke stets deutlich preiswerter angeboten werden als gezuckerte Getränke, lautet eine weitere dringende Empfehlung der Stiftung Kindergesundheit.

Der Verzehr von Süßgetränken ist nicht nur von ihrer Verfügbarkeit abhängig, sondern auch von ihrem Preis. Eine Erhöhung der Verkaufsteuer hat sich beim Rauchen bereits als erfolgreich erwiesen: Der Anteil der rauchenden Jugendlichen ist seither deutlich zurückgegangen. Die vor einiger Zeit stark angesagten Alkopops haben seit Einführung einer Steuer ebenfalls viel von ihrem Reiz auf die Jugendlichen verloren. Ähnliche Preissignale bei Süßgetränken könnten helfen, die von ihnen ausgehenden gesundheitlichen Risiken zu verringern, resümiert die Stiftung Kindergesundheit.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Fördern Sie die Stiftung Kindergesundheit mit Ihrer Spende!

Die Stiftung Kindergesundheit setzt sich durch Forschung und Praxisprojekte für die Vorbeugung von Kinderkrankheiten ein. Gemeinsam mit anerkannten Experten verbessern wir die Chancen aller Kinder, gesund aufzuwachsen und ihre Talente optimal zu entwickeln. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de