

Fact-Sheet

Zuckergesüßte Getränke – das ist der Stand der Forschung

Der regelmäßige Konsum zuckergesüßter Getränke erhöht das Risiko für die Entstehung von Übergewicht, Adipositas, Typ-2-Diabetes und anderer chronischer Krankheiten. Dieses Papier gibt einen Überblick über die wissenschaftliche Datenlage.

Konsumstatistiken

- Deutschland ist eines der Länder mit dem weltweit höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Zuckergetränken: Im Schnitt konsumieren wir jährlich etwa 84 Liter.¹
- Männliche Jugendliche trinken besonders viel – sie nehmen täglich etwa 40 Gramm Zucker durch zuckergesüßte Getränke zu sich.²

Zuckergesüßte Getränke und chronische Krankheiten

- Erwachsene, die eine Dose (oder mehr) pro Tag trinken, haben ein 27 Prozent höheres Risiko, übergewichtig oder fettleibig zu werden. (Im Vergleich zu Erwachsenen, die keine Zucker-Getränke trinken.)³
- Erwachsene, die ein bis zwei Dosen pro Tag trinken, haben ein 26 Prozent höheres Risiko, an Diabetes Typ II zu erkranken. (I.V. zu Erwachsenen, die selten Zucker-Getränke trinken.)⁴
- Männer, die eine Dose (oder mehr) pro Tag trinken, haben ein 20 Prozent höheres Risiko für Herzinfarkte.⁵ (I.V. zu Männern, die selten Zucker-Getränke trinken.) Ähnliche Studienergebnisse liegen auch für Frauen vor.⁶
- Frauen, die eine Dose (oder mehr) pro Tag trinken, haben ein 75 Prozent höheres Risiko, an Gichtarthritis zu erkranken.⁷ (I.V. zu Frauen, die selten Zucker-Getränke trinken.) Ähnliche Studienergebnisse liegen auch für Männer vor.⁸

Zuckergesüßte Getränke und Gewichtszunahme: Studien der Lebensmittelindustrie

- Unabhängig finanzierte Studien finden in etwa 80 Prozent der Fälle einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Zuckergetränken und Gewichtszunahme; von der Lebensmittelwirtschaft finanzierte Studien hingegen finden in etwa 80 Prozent der Fälle keinen Zusammenhang.⁹

¹ <http://www.ehla-europe.eu/the-international-chair-on-cardiometabolic-risk/>

² Kohler, S. et al.: "The Fluid intake of adolescents in Germany. Results collected in EsKiMo ",2007," Ernährung -Wissenschaft und Praxis", 1, 10, 444-450

³ Babey, S.H. et al. (Sept. 2009) Bubbling over: Soda consumption and its link to obesity in California. Healthy Policy Brief: UCLA Center for Health Policy Research.

⁴ Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. Diabetes Care. 2010;33:2477-83.

⁵ de Koning L, Malik VS, Kellogg MD, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption, incident coronary heart disease, and biomarkers of risk in men. Circulation. 2012;125:1735-41, S1.

⁶ Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. Am J Clin Nutr. 2009;89:1037-42.

⁷ Choi HK, Willett W, Curhan G. Fructose-rich beverages and risk of gout in women. JAMA. 2010;304:2270-8.

⁸ Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. BMJ. 2008;336:309-12.

⁹ <http://journals.plos.org/plosmedicine/article/authors?id=10.1371%2Fjournal.pmed.1001578>