

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 anderen chronischen Krankheiten. Dieses Papier gibt einen Überblick über die wissenschaftliche Datenlage.

Konsumstatistiken

- Deutschland ist eines der Länder mit dem höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an zuckergesüßten Getränken weltweit.¹ Im Schnitt konsumieren wir pro Kopf und Jahr mehr als 80 Liter zuckergesüßte Getränke.²
- Männliche Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren trinken besonders viel – im Schnitt etwa einen halben Liter pro Tag.³ Zum Vergleich: Die Amerikanische Herzgesellschaft empfiehlt, dass Heranwachsende nicht mehr als 240 Milliliter trinken sollten – pro Woche.⁴

Zuckergesüßte Getränke und chronische Krankheiten

- Zuckergesüßte Getränke gelten laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „eine der Hauptursachen“ für die Entstehung von Adipositas (Fettleibigkeit) und Typ-2-Diabetes.⁵ 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.)⁶
- Erwachsene, die ein bis zwei Dosen pro Tag trinken, haben ein 26 Prozent höheres Risiko, an Diabetes Typ II zu erkranken. (Im Vergleich zu Erwachsenen, die selten Zucker-Getränke trinken.)⁷
- Männer, die eine Dose (oder mehr) pro Tag trinken, haben ein 20 Prozent höheres Risiko für Herzinfarkte.⁸ (Im Vergleich zu Männern, die selten Zucker-Getränke trinken.) Ähnliche Studienergebnisse liegen auch für Frauen vor.⁹
- Frauen, die eine Dose (oder mehr) pro Tag trinken, haben ein 75 Prozent höheres Risiko, an Gichtarthritis zu erkranken.¹⁰ (Im Vergleich zu Frauen, die selten Zucker-Getränke trinken.) Ähnliche Studienergebnisse liegen auch für Männer vor.¹¹

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.¹²

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

² <http://www.wafg.de/fileadmin/pdfs/Pro-Kopf-Verbrauch.pdf>

³ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_01_2018_zuckerhaltige_Getraenke_KIGGS-Welle2.pdf?blob=publicationFile

⁴ Vgl. Top Ten Things to Know: Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. American Heart Association. 2016. http://www.heart.org/idc/groups/ahamh-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_487695.pdf

⁵ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260253/WHO-NMH-PND-16.5Rev.1-eng.pdf?sequence=1>

⁶ 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.

⁷ 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.

⁸ 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.

⁹ 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.

¹⁰ Choi HK, Willett W, Curhan G. Fructose-rich beverages and risk of gout in women. JAMA. 2010;304:2270-8.

¹¹ Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. BMJ. 2008;336:309-12.

¹² <http://journals.plos.org/plosmedicine/article/authors?id=10.1371%2Fjournal.pmed.1001578>