

Softdrinks: beliebt und gefürchtet

Softdrinks erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Doch die süssen Verführer sind auch gefürchtet. Denn sie erhöhen das Risiko für Gicht und weiche Knochen. Mit einem erhöhten Risiko für Kriterien des metabolischen Syndroms scheinen gar jene rechnen zu müssen, die sich an Light-Produkte halten.

Jürg Lendenmann

Softdrinks – Limonaden – erfreuen sich zunehmender Beliebtheit; dies spiegelt sich auch in den im Verlaufe der Jahre grösser gewordenen Portionen und Flaschen wider. Wer von den Trendgetränken regelmässig konsumiert, muss laut neusten Studien mit gesundheitlichen Risiken rechnen.

Gicht, weiche Knochen, metabolisches Syndrom

Wer häufig mit Fructose gesüsste Limonade trinkt, nimmt ein erhöhtes Gichtisiko in Kauf, da Fructose den Harnsäurespiegel im Blut ansteigen lässt.¹ Wie eine andere Studie² zeigte, führt der Konsum von Limonaden bei Jugendlichen zu mineralienärmeren – weicheren Knochen, was im Alter eine erhöhte Osteoporose-Gefahr bedeuten könnte. Eine dritte, kürzlich publizierte Untersuchung³ ergab: Der Konsum von mit Zucker gesüssten Getränken ist, ebenso wie mangelnde körperliche Bewegung, bei Jugendlichen mit Übergewicht, Insulinresistenz und dem metabolischen Syndrom verknüpft.

Selbst Diät-Drinks können ungesund sein

Das Team von Dr. Ravi Dhingra⁴ wollte herausfinden, ob in kleineren Mengen genossene Softdrinks bei Erwachsenen eine Gefahr für den Stoffwechsel darstellen und das Risiko eines metabolischen Syndroms erhöhen können. Die Wissenschaftler befragten über 6000 Erwachsene, die an der Framingham-Herz-Studie teilnahmen, zu ihren Trinkgewohnheiten. Die Auswertung der Daten zeigte: Bei Personen, die mehr als einen Softdrink (3,5 dl) pro Tag konsumierten, war die Häufigkeit eines metabolischen Syndroms um 48% erhöht; und jene, die zu Beginn der Studie noch keine Anzeichen eines metabolischen Syndroms gezeigt hatten, mussten damit rechnen, häufiger (+44%) innerhalb von vier Jahren ein metabolisches Syndrom zu entwickeln. Die Softdrinkkonsumenten litten auch vermehrt unter Fettsucht und zeigten erhöhte Nüchtern-Blutzuckerwerte, Bluthochdruck und ein ungünstiges Lipidprofil.



Metabolisches Syndrom

Mindestens drei der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Bauchumfang ≥ 102 cm (Männer) ≥ 88 cm (Frauen)
2. Nüchtern-Blutzucker $\geq 5,5$ mmol/l
3. Blutdruck $\geq 135/85$ mmHg
4. Triglyceride $\geq 1,7$ mmol/l
5. HDL-Cholesterin $<1,03$ mmol/l (Männer) / $<1,30$ mmol/l (Frauen)

Personen mit einem metabolischen Syndrom haben ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei einer kleineren Anzahl der Patienten war bekannt, ob sie mit Zucker gesüsste Softdrinks oder Diät-Softdrinks konsumierten; auch diese Untergruppe zeigte stark erhöhtes Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Teilnehmer ein zuckerhaltigen (+62%) oder einen Light-Softdrink (+53%) konsumierten. Diese Aussage blieb auch gültig, wenn die Resultate um Unterschiede in den Ernährungsgewohnheiten korrigiert worden waren.

Doch warum kann auch der Genuss von Light-Limonaden zu Gewichtszunahme, Insulinresistenz und Diabetes führen? Für die Forscher können folgende Mechanismen eine Rolle spielen: Das Trinken von grösseren Flüssigkeitsmengen zu einer Mahlzeit führt nicht dazu, dass beim nächsten Essen kompensiert – weniger gegessen wird, so wie dies bei fester Nahrung der Fall ist. Zum andern könnte die hohe Süsse der Getränke zum Genuss von Süssigkeiten verleiten. Zum Dritten könnte das in Softdrinks enthaltene braune Caramel zu Zuckern metabolisiert werden, die zu einer Insulinresistenz und zu Entzündungen führen können. Weitere Studien sollen diese Hypothesen klären.

Bald Softdrink-Steuer?

Um das Körpergewicht in Griff halten bzw. reduzieren zu können, sollte auf Kalorien in flüssiger Form – auf Softdrinks und Säften verzichtet werden. Denn mit Getränken führen wir uns 10% bis 15% der täglichen Kalorien zu. Und ein Plus von nur 50 kcal täglich schlägt sich nach 20 Jahren in über 10 kg Mehrgewicht nieder. US-Gesundheitsexperten halten in einer Meldung vom 9. April 2009 von Reuters Health fest: «Mit jedem Glas zuckerhaltigem Softdrink steigt bei einem Kind die Wahrscheinlichkeit um 60%, später übergewichtig zu werden.» Um der Übergewichts-Epidemie entgegenzuwirken, fordern sie, mit Zucker gesüsste Getränke mit einer «Penny-per-Ounce»-Steuer zu belegen. ■

Literatur

- 1 Choi HK, Curhan C. Sugary drinks, fruit, and increased risk of gout. *BMJ*. 2008; 336:285–286.
- 2 Libuda L, Alexy U, Thomas Remer T, et al. Association between long-term consumption of soft drinks and variables of bone modeling and remodeling in a sample of healthy German children and adolescents. *Am J Clinical Nutrition*. 2008; 88: 1670–77.
- 3 Bremer AA, Auinger P, Byrd RS. Relationship Between Insulin Resistance-Associated Metabolic Parameters and Anthropometric Measurements With Sugar-Sweetened Beverage Intake and Physical Activity Levels in US Adolescents. Findings from the 1999–2004 National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009; 163(4):328–335.
- 4 Dhingra R, Sullivan L, Jacques PF, et al. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. *Circulation* 2007; DOI: 10.1161/circulationaha.107.689935. <http://circ.ahajournals.org>