



Süße Limos: Genussmittel statt Durstlöscher

Von FET e.V.

Erstellt am 16 Mai 2012 - 14:17

Aachen (fet) – Im April verkündete der größte Hersteller von Cola- und Erfrischungsgetränken ein deutliches Absatzplus im ersten Jahresquartal. Dabei häufen sich von wissenschaftlicher Seite die Meldungen über die gesundheitsschädlichen Wirkungen eines dauerhaften Konsums von Soft-Drinks.

Über hundert Studien befassten sich in den letzten zehn Jahren mit den Auswirkungen eines regelmäßigen Konsums zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke auf die Gesundheit. Die Liste der hiermit in Verbindung gebrachten Erkrankungen liest sich wie eine Übersicht über unsere modernen Gesundheitsprobleme: Adipositas, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Metabolisches Syndrom. Erst kürzlich belegten US-amerikanische Wissenschaftler, dass das Risiko eines Herzinfarktes mit der Konsummenge steigt [1].

Die Ursachen für die nachgewiesenen Gesundheitsauswirkungen sind in erster Linie im hohen Zuckergehalt der Getränke begründet. Typische Soft-Drinks wie Cola oder Orangenlimonade enthalten umgerechnet etwa sechs bis sieben Stück Würfelzucker pro Glas. Wer jeden Tag hiervon eine 1,5 Literflasche trinkt, konsumiert pro Woche eine komplette Packung Zucker. Auch die beliebten Apfelschorlen schlagen mit etwa vier Würfelzuckern pro Glas erheblich auf das Zuckerkonto. Wer sich die zugesetzte Menge persönlich verdeutlichen möchte, kann Mineralwasser mit Zitronensaft mischen und so lange Zucker zugeben, bis ein vergleichbarer Süßgeschmack erreicht ist. Das Experiment dürfte zum Nachdenken anregen.

Da der Zucker in den Getränken schnell verfügbar ist, reagiert der Körper bei jedem Glas mit einer hohen Insulinfreisetzung. Das Hormon fördert die Anlage von Fettdepots und auf Dauer die Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Dänische Forscher wiesen erst kürzlich nach, dass der Konsum gezuckerter Getränke vor allem die Fetteinlagerung in Leber, Muskelzellen und im Bereich der Bauchorgane fördert [2]. Ablagerungen in diesen Geweben führen zum zunehmenden Funktionsverlust der Organe, etwa wenn der Herzmuskel verfettet.

Erfrischungsgetränke wie Limonaden und Brausen aber auch Fruchtsäfte sind nicht als Durstlöscher geeignet. Diese gehören aufgrund des hohen Zuckergehaltes vielmehr in die Kategorie Genussmittel. Ein Glas Cola für den Genuss ab und an ist durchaus vertretbar, vom täglichen Konsum mehrerer Liter ist hingegen abzuraten. Auch der Zuckergehalt in Fruchtsäften, egal ob rein natürlich oder zusätzlich zugesetzt, ist ähnlich hoch. Die besten Durstlöscher sind nach wie vor Mineralwasser und Tees. Eine geschmackvolle Alternative bieten selbstgemixte Frucht- oder Gemüsesaftschorlen im Verhältnis von etwa eins zu vier.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Quelle:

1) de Koning L et al.: Sweetened beverage consumption, incident coronary heart disease, and biomarkers of risk in men. *Circulation*; 125(14):1735-41: 2012

2) Maersk M et al.: Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-mo randomized intervention study. *Am J Clin Nutr*; 95(2):283-9: 2012

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.



Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

<http://www.twitter.com/FETInfo> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:21): <http://www.medkom24.eu/node/16272>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>

[4] <http://www.twitter.com/FETInfo>