



## **Zuckerhaltige Getränke sind keine Durstlöscher**

### **Die Softdrinks erhöhen das Risiko an Adipositas, Diabetes und Karies zu erkranken.**

Die Ernährungsexperten der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) warnen vor übermäßigem Verzehr von zuckerhaltigen Getränken. Der Verzehr von so genannten Softdrinks mit Zuckerzusätzen, aber auch von Fruchtsäften, erhöht im Kindes- und Jugendalter signifikant das Risiko, an Adipositas, Diabetes und Karies zu erkranken.

Limonaden, Colagetränke und andere zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sind heute überall für wenig Geld verfügbar. In Deutschland gibt es ein vielfältiges Angebot von wasserbasierten Getränken, denen Zucker zugesetzt wurde. Im Gegensatz zu den so genannten Softdrinks enthalten Fruchtsäfte zwar noch einen Großteil der Nährstoffe der ursprünglichen Frucht, aber auch Fruchtsäfte haben einen relativ hohen Energiegehalt.

Gezuckerte Getränke wirken weniger sättigend als feste Nahrung mit dem gleichen Kaloriengehalt. Aufgrund des geringeren Sättigungsgefühls fehlt das Signal des Körpers, Nahrung aufgenommen zu haben. Daher wird die Energiezufuhr auch nicht über geringeren Verzehr anderer Nahrungsmittel ausgeglichen. Zucker aus zuckerhaltigen Getränken tragen so zu einem Energieüberschuss und in der Folge zur Gewichtszunahme bei.

Studien haben gezeigt, dass die Reduktion zuckerhaltiger Getränke im Kindes- und Jugendalter das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas deutlich vermindern. Für gesunde Kinder und Jugendliche besteht keine Notwendigkeit, Energie über zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, sofern nicht extreme körperliche Belastungen wie z.B. bei Hochleistungssport vorliegen.

Der erhöhte Säuregehalt vieler zuckerhaltiger Getränke begünstigt zudem die Kariesbildung. Darüber hinaus reduzieren Kinder und Jugendliche oft den Konsum von Milch und Milchprodukten, wenn sie reichlich zuckerhaltige Getränke verzehren. Die Reduktion des Milchkonsums ist problematisch, weil Milchprodukte wichtiger Lieferant für Kalzium und andere Nährstoffe sind.

### **Kinder- und Jugendärzte empfehlen daher:**

- Kinder und Jugendliche sollten vorwiegend energiefreie oder energiearme Getränke wie Wasser, ungezuckerte Tees und stark verdünnte Saftschorlen trinken. Der Verzehr von Früchten ist bezüglich Sättigung und Energiebilanz dem Verzehr von Fruchtsäften vorzuziehen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)