MedWiss.Online

Keine Empfehlung für mit Süßstoffen gesüßte Getränke für übergewichtige Jugendliche

Datum: 06.07.2018

Original Titel:
Consumption of artificial sweetened beverages associated with adiposity and increasing HbA1c in Hispanic youth

Getränke, die mit Süßstoffen gesüßt sind, zu trinken, erwies sich in der vorliegenden Studie für übergewichtige oder adipöse Jugendliche nicht als hilfreich. Der Konsum dieser Getränke stand z. B. mit einem höheren Körperfettgehalt und einer schlechteren Blutzuckereinstellung im Zusammenhang.

Die Forschungsergebnisse zu Süßstoffen sind kontrovers – während einige Ergebnisse den Verdacht aufkommen lassen, dass Süßstoffe nicht günstig für Gesundheit und Gewichtsentwicklung sind, zeigen andere Studienergebnisse beispielsweise, dass Personen, die Süßstoffe nutzen, leichter ein gesundes Körpergewicht aufrechterhalten können.

Können mit Süßstoffen gesüßte Getränke bei Jugendlichen Anwendung finden?

Amerikanische Wissenschaftler beschrieben in ihrer Studie nun die Zusammenhänge zwischen mit Süßstoffen gesüßten Getränken und Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten bei Jugendlichen. In ihrer Studie analysierten die Forscher 98 Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren, die übergewichtig oder adipös (also krankhaft übergewichtig) waren. Von allen Jugendlichen lagen zu Beginn der Studie sowie ein Jahr darauf Werte zur Körperzusammensetzung, zur Ernährung, zum Zuckerstoffwechsel sowie zu den Blutfetten vor. In der Analyse wurden dann zwischen Jugendlichen unterschieden, die keine mit Süßstoffen gesüßte Getränke konsumierten, Jugendlichen, die im Laufe des Studienjahres damit begonnen hatten und Jugendlichen, die solche Getränke bereits länger konsumierten.

Süßstoffkonsum wirkte sich bei Jugendlichen negativ aus

Die 14 Jugendlichen, die erst kürzlich zu mit Süßstoffen gesüßten Getränken griffen und die 9 Jugendlichen, die dies bereits länger taten, wiesen im Vergleich zu den 75 Abstinenzlern einen höheren Körperfettgehalt zu Beginn der Studie und nach einem Jahr auf. Die 9 Jugendlichen, die bereits lange Getränke mit Süßstoffen tranken, wiesen außerdem einen 6 % höheren Langzeitblutzuckerwert auf. Der Langzeitblutzuckerwert wird auch als das Blutzuckergedächtnis bezeichnet und ist ein bedeutsamer Messwert zur Einschätzung der Blutzuckereinstellung. Zudem zeigten diese Jugendlichen im Laufe des Studienjahrs einen deutlichen Anstieg in der Menge der verzehrten Kalorien und Kohlenhydrate.

Höherer Körperfettgehalt und schlechtere Blutzuckereinstellung, dazu vermehrt Kalorien und Kohlenhydrate auf dem Speisenplan – so lautete die Bilanz einer Untersuchung von übergewichtigen oder adipösen Jugendlichen, die mit Süßstoffen gesüßte Getränke konsumierten. Süßstoffe können demnach nicht empfohlen werden, um bei den Jugendlichen einen Gewichtsverlust oder eine

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Verbesserung der Stoffwechselgesundheit zu erzielen.

Referenzen:

Davis JN, Asigbee FM, Markowitz AK, Landry MJ, Vandyousefi S, Khazaee E, Ghaddar R, Goran MI. Consumption of artificial sweetened beverages associated with adiposity and increasing HbA1c in Hispanic youth. Clin Obes. 2018 Jun 12. doi: 10.1111/cob.12260. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de