

Studie: Häufiger Konsum von gezuckerten Getränken fördert Übergewicht und Fettleber

Ein übermäßiger Konsum von gezuckerten Getränken ist ungesund - diese Erkenntnis ist nicht neu. Allerdings zeigt eine aktuelle Studie der Universität Zürich, dass bereits handelsübliche Mengen an Frucht- und Haushaltszucker in Softdrinks die körpereigene Fettproduktion in der Leber verdoppeln können. Über längere Zeit begünstigt dies die Entwicklung einer Diabetes- und Fettleber-Erkrankung. Angesichts der Ergebnisse fordert die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) die Politik dazu auf, ein umfassendes Maßnahmenpaket umzusetzen, um die Folgen einer ungesunden Ernährung endlich konsequent einzudämmen.

Im Rahmen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), den täglichen Zuckerkonsum auf maximal 50 Gramm - besser noch auf 25 Gramm - zu reduzieren. Welche Auswirkungen der regelmäßige Genuss von gezuckerten Getränken auf den Körper hat, zeigt eine aktuelle Studie aus Zürich. Die Forscher untersuchten insgesamt 94 normalgewichtige, junge Männer mit einem Body-Mass-Index (BMI) < 24, die sieben Wochen lang jeweils mit Frucht-, Trauben- oder Haushaltszucker gesüßte Getränke konsumierten. Für die Studie nahmen sie damit jeden Tag, zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung, weitere 80 Gramm Zucker zu sich. Die Kontrollgruppe verzichtete auf jegliche zuckerhaltigen Getränke.

Das Ergebnis: Bei den Teilnehmern der Frucht- und Haushaltszucker-Gruppe war die körpereigene Fettproduktion in der Leber doppelt so hoch wie bei den Teilnehmern der Kontrollgruppe.

„Besonders erschreckend war für uns, dass der häufig für gesund erklärte Traubenzucker eine so deutliche Steigerung in der Fettsynthese hervorgerufen hat“, sagt Professor Dr. med. Heiner Wedemeyer, Mediensprecher der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V. (DGVS). Das ist problematisch, weil diese Fette in die Leber eingelagert werden und mittelfristig zu ihrer Verfettung führen. Der Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln stimuliert und beschleunigt damit die Entstehung von Adipositas, Typ-2-Diabetes, einer Fettleber und anderen Folgeerkrankungen. „In Deutschland leidet bereits jetzt fast jeder Dritte an einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL). Schätzungen gehen davon aus, dass bis zum Jahr 2030 die Anzahl der Patienten mit einer Fettleberhepatitis (NASH) auf 4,7 Millionen ansteigen wird. Die Politik ist in der Verantwortung, Maßnahmen gegen diese Entwicklung zu ergreifen“, so Wedemeyer.

Politik muss mehr Anreize für gesunde Ernährung setzen

„Die Züricher Studie zeigt, dass 80 Gramm Zucker täglich ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen können, doch das steht in keinem Verhältnis zur Realität. In einem Liter Cola sind im Durchschnitt bereits mehr als 90 Gramm Zucker enthalten“, sagt Barbara Bitzer, DANK-Sprecherin und Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). „Es ist völlig unverständlich, dass Deutschland diese Erkenntnisse mit Rücksicht auf die Lebensmittelindustrie bewusst ignoriert und lediglich auf eine freiwillige Zuckerreduktion setzt.“ Für die Expertin ist klar: Gesundheitliche Interessen müssen Vorrang vor den Gewinnbestrebungen der Hersteller haben, doch dafür muss die Politik endlich verbindliche Maßnahmen implementieren.

„In Großbritannien gelang es beispielsweise mit einer Steuer auf Getränke, die den Grenzwert von 5 Gramm Zucker je 100 ml überschreiten, den Zuckergehalt in Softdrinks binnen zwei Jahren um durchschnittlich 34 Prozent zu senken“, erläutert Bitzer. Der pro Haushalt gekaufte Zucker konnte so zudem um fast 10 Prozent gesenkt werden. „Solche Beispiele zeigen, dass eine Softdrinksteuer nach britischem Vorbild wirkt“, so Bitzer weiter.

Das Wissenschaftsbündnis DANK setzt sich daher für ein umfassendes Maßnahmenpaket ein, das Lebensmittelhersteller vermehrt in die Pflicht nimmt und es allen Menschen erleichtert, sich gesund zu ernähren und zu verhalten. Das umfassende Maßnahmenbündel beinhaltet:

- eine Streichung der Mehrwertsteuer für gesunde Lebensmittel und eine Steuererhöhung für Lebensmittel mit hohem Gehalt an Zucker, Fett und Salz
- besonders zuckerreiche Erfrischungsgetränke sollten mit 29 Prozent besteuert werden
- Werbung für ungesunde Lebensmittel und Getränke an Kinder verbieten
- verbindliche Kennzeichnung aller Lebensmittel mit dem im vergangenen Jahr eingeführten und wirksamen Nutri-Score
- verbindliche Standards für die Kita- und Schulernährung nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- täglich mindestens eine Stunde Bewegung in Schule und KiTa

Informationen über die DANK-Forderungen finden Sie

hier: <https://www.dank-allianz.de/ueber-uns.html>

Die Züricher Studie steht hier zum Download zur

Verfügung: [https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278\(21\)00161-6/fulltext](https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278(21)00161-6/fulltext)

Deutsche Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten DANK

Die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) ist ein Zusammenschluss von 23 medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften, Verbänden und Forschungseinrichtungen, der sich für Maßnahmen zur Verhinderung von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten einsetzt. <http://www.dank-allianz.de>