

Was Erfrischungsgetränke so tückisch macht – 5 Tipps für gesunde Durstlöscher

Berlin - An warmen Sommertagen greifen viele gern zu kühlen, süßen Getränken. Doch Eistee, Limonade oder Cola enthalten oft große Mengen Zucker - mit Folgen für die Gesundheit. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) warnt: Besonders Menschen mit Diabetes oder einem Prädiabetes sollten beim Trinken genauer hinschauen. Denn zuckergesüßte Getränke können den Blutzucker stark belasten und im schlimmsten Fall zur Entstehung eines Typ-2-Diabetes beitragen. Doch es gibt gesunde Alternativen - einfach, lecker und ohne Reue.

Viele Softdrinks enthalten bis zu zehn Würfel Zucker pro Glas. Diese Kalorien treiben den Blutzucker in die Höhe. „Bei Menschen mit einem Prädiabetes - einer Vorstufe des Diabetes - können solche Zuckerbomben langfristig den Weg in einen manifesten Diabetes ebnen“, erklärt Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des VDBD sowie Diabetesberaterin, Oecotrophologin und Fitnesstrainerin aus Warstein.

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe - besser als Zucker, aber nicht ideal

Zuckerfreie Alternativen mit Süßstoffen wie Aspartam, Sucralose oder Stevia enthalten keine Kalorien, beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht direkt und gelten als zahnfreundlich. Sie sind also erstmal weniger problematisch als Zucker. Dennoch mahnt Schoppe zur Zurückhaltung: „Gerade bei sehr hohem Konsum mehren sich Hinweise auf mögliche negative Effekte auf das Darmmikrobiom oder die Insulinsensitivität. Die meisten dieser Studien zeigen jedoch nur Korrelationen, wurden nicht am Menschen durchgeführt oder sind sehr klein - die Forschung ist hier also noch nicht eindeutig“, so Schoppe.

Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit, Xylit oder Sorbit werden häufig in „zuckerfreien“ Getränken oder Süßwaren verwendet. Sie liefern weniger Kalorien als Haushaltszucker und beeinflussen den Blutzucker nur gering. Doch auch hier gilt: Die Dosis macht das Problem. In größeren Mengen können sie Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Durchfall verursachen - Erythrit ist hier die Ausnahme. Bei Erythrit gibt es dafür jedoch Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Thrombosen - vor allem bei Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Manche Studien deuten zudem darauf hin, dass sich bestimmte Zuckeralkohole im Blut anreichern können. „Auch wenn diese Hinweise noch nicht abschließend bewertet sind, raten wir zur Zurückhaltung - vor allem bei regelmäßigem Konsum“, so Schoppe.

Auf Süß programmiert - kalorienfreie Süße kann zur Falle werden

Der Gewöhnungseffekt durch gesüßte Getränke ist problematisch: Wer sich ständig süß ernährt - selbst mit kalorienfreien Produkten -, verliert das Gefühl für die natürliche Süße. „Man bleibt auf süß programmiert, was langfristig das Verlangen nach Zucker verstärken kann“, betont Schoppe. Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass hoher Süßstoffkonsum mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen korreliert - eindeutige Kausalitäten fehlen jedoch bislang.

„Künstlich gesüßte Getränke sollten also nicht im Übermaß konsumiert werden - gerade bei Menschen mit Vorerkrankungen“, bilanziert Schoppe.

Geschmack muss nicht süß sein

Wasser ist vielen zu langweilig – vor allem im Sommer. Doch es gibt einfache Wege, Geschmack ins Glas zu bringen: Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse oder Basilikum, kombiniert mit frischem Obst oder Gemüse, machen Wasser zum gesunden und leckeren Erfrischungsgetränk. „Wichtig ist, sich von übermäßig süßem Geschmack zu entwöhnen, bestenfalls sich gar nicht erst daran zu gewöhnen“, betont die Expertin aus Warstein.

Auch Leitungswasser kann viel

Wer bei Hitze stark schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. „Ein Blick auf die Mineralstoffwerte des eigenen Leitungswassers lohnt sich“, empfiehlt Schoppe. Je nach Region kann es reich an Magnesium, Kalzium oder Natrium sein – ganz ohne teures Mineralwasser.

Fünf Tipps für gesunde Sommergetränke

- Infused Water: Wasser mit frischen Zitronen-, Gurken- oder Orangenscheiben, Beeren oder Minze aromatisieren
 - Hausgemachter Eistee: Kräuter- oder Früchtetee kalt serviert, ungesüßt
 - Leichte Saftchorle: 1 Teil Saft, 4 Teile Wasser – wenig Fruchtzucker, viel Geschmack
 - Mineralwasser mit Spritzer Zitrone: Erfrischt und enthält wichtige Mineralstoffe
 - Leitungswasser mit Extras: Meist reich an Elektrolyten wie Magnesium, Kalzium oder Natrium.
- Wer regional stark kalkhaltiges Wasser hat, bekommt gratis Kalzium dazu.

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.

www.vdbd.de

www.vdbd-akademie.de