

Zu viel freier Zucker aus Limonaden ist mit Adipositas assoziiert

Datum: 03.08.2020

Original Titel:

Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Juice, Artificially-Sweetened Soda and Bottled Water: An Australian Population Study

MedWiss - Wissenschaftler analysierten den Getränkekonsum der Bevölkerung Australiens. Mehr als jeder vierte Befragte gab an, in der Woche vor der Befragung Limonade verzehrt zu haben. Dies zeigt Handlungsbedarf auf.

Die Welt ‚trinkt‘ zu viel freien Zucker – besonders den aus Limonaden und Säften. Australische Wissenschaftler analysierten mithilfe einer populationsbasierten Studie, wie häufig die Bevölkerung Australiens zu verschiedenen nicht alkoholischen Getränken in Dosen greift und wie dieser Konsum in einem Zusammenhang mit u. a. der Gesundheit und dem Verhalten der Bevölkerung steht. Zu den Getränken, die in der Studie analysiert wurden, zählten kohlenstoffhaltige Limonaden, Sportgetränke, Energy-Drinks, mit Süßstoffen gesüßte Limonaden, Fruchtsäfte und Wasser.

Für die Studie befragten die Wissenschaftler 3430 erwachsene Personen. Dabei wurden die Personen dazu gebeten, ihren Getränkekonsum in der Woche vor der Befragung anzugeben.

Getränkekonsum der Bevölkerung zeigt Verbesserungspotential auf

47,3 % der Personen gaben an, in der Woche vor der Befragung Getränke mit freiem Zucker (Limonaden und Säfte) getrunken zu haben. 13,6 % tranken die zuckerhaltigen Getränke sogar täglich. Säfte (jeglicher Art) wurden am häufigsten konsumiert (38,8 %), gefolgt von Wasser (in Flaschen) (37,4 %), Limonaden (28,9 %), mit Süßstoffen gesüßten Getränke (18,1 %), Sportgetränken (8,1 %) und Energy-Drinks (4,2 %).

Ein höherer Limonaden-Verzehr war mit Adipositas, dem männlichen Geschlecht, jüngerem Alter, sozioökonomischen Nachteilen, einem häufigen Verzehr von Essen zum Mitnehmen, dem Vorhandensein von Limonaden im Haushalt, einer Depressionen und einer Herzerkrankung assoziiert. Bei Personen mit Typ-2-Diabetes sahen die Wissenschaftler einen vermehrten Verzehr von mit Süßstoffen gesüßten Getränken und einen verminderten Verzehr von zuckergesüßten Limonaden.

Die Wissenschaftler resümierten, dass der Konsum von Limonaden in der australischen Bevölkerung weit verbreitet ist, besonders bei männlichen und jungen Personen. Sie fordern Maßnahmen, um den Limonaden-Konsum einzuschränken, beispielsweise durch aktive Förderung des Wasser-Trinkens.

Referenzen:

Caroline Miller, Kerry Ettridge, Melanie Wakefield, Simone Pettigrew, John Coveney, David Roder, Sarah Durkin, Gary Wittert, Jane Martin, Joanne Dono. Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Juice, Artificially-Sweetened Soda and

