MedWiss.Online

Zucker und seine Auswirkung auf das Gewicht bei Kindern

Datum: 28.09.2018

Original Titel:
Sugar intake by type (added vs. naturally occurring) and physical form (liquid vs. solid) and its varying association with children's body weight

MedWiss **– Zuckergesüßte Getränke sind ungut für Kinder – weitere Studienergebnisse von Welsh & Kollegen mit Analyse von mehr als 8000 Kindern zeigen, wie ungünstig Zucker gerade in flüssiger Form für Kinder ist.**

Die meisten Kinder lieben Süßigkeiten und Limonaden. Dies kommt nicht von ungefähr – die Muttermilch schmeckt durch den darin erhaltenen Milchzucker recht süß und führt dazu, dass viele Kinder eine starke Vorliebe für süße Speisen und Getränke entwickeln. Zu viel Zucker ist allerdings für die meisten Eltern ein Tabuthema und so versuchen Eltern häufig, den Zuckerkonsum ihrer Kinder auf ein bestimmtes Maß einzugrenzen. Dabei stellt sich mitunter auch die Frage, ob einige zuckerhaltige Lebensmittel gesünder für die Kinder sind als andere. Oft steht auch die Frage im Raum, ob ein Lebensmittel mehr als ein anderes die Entwicklung von Übergewicht bei den Kindern begünstigt. Denn auch Obst, Milch oder z. B. Naturjoghurt enthalten Zucker – da dieser Zucker natürlicherweise in dem Lebensmittel vorhanden ist und nicht zugesetzt wird, bezeichnet man diesen als natürlichen Zucker. Im Gegensatz dazu steht der zugesetzte Zucker, der Lebensmitteln und Getränken wie beispielweise Süßigkeiten, Fruchtjoghurt, Müsliriegeln, Fertiggerichten oder Limonaden zugesetzt wird.

Welche Effekte hat Zucker, natürlich oder zugesetzt, in Getränken oder Lebensmitteln, auf Kinder?

US-amerikanische Forscher aus der Stadt Atlanta beschäftigten sich nun mit der spannenden Frage, ob sich Lebensmittel mit zugesetztem oder natürlichen Zucker hinsichtlich ihrer Auswirkung auf die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern unterscheiden. Dabei untersuchten sie auch, ob es eine Rolle für den möglicherweise vorhandenen Einfluss auf das Körpergewicht spielt, ob die zuckerhaltigen Lebensmittel in flüssiger Form als Getränk oder in fester Form als Lebensmittel von den Kindern verzehrt werden.

Analyse der Ernährungsprotokolle von mehr als 8000 Kindern

Für ihre Analyse werteten die Forscher Ernährungsprotokolle aus, die sie von 8136 Kindern im Alter von 2 bis 19 Jahren im Zeitraum zwischen 2009 und 2014 gesammelt hatten. Pro Kind standen jeweils 2 Ernährungsprotokolle für die Auswertung zur Verfügung. Die Erkenntnisse über den Zuckerkonsum der Kinder wurden dann in Zusammenhang mit der Gewichtsentwicklung der Kinder gesetzt.

Besonders zuckergesüßte Getränke sind ungünstig

Die Ernährungsprotokolle deckten auf, dass der Zuckerkonsum der Kinder mit 25,3 % ein Viertel der

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

Gesamtkalorienzufuhr ausmachte. Zugesetzter Zucker machte etwa 15 % der Gesamtkalorien der Kinder aus und natürlicher Zucker etwas mehr als 10 %. Hinsichtlich des Gewichtsstatus der Kinder stand nur der Verzehr von zugesetztem Zucker in flüssiger Form, also in Form von zuckergesüßten Getränken wie Limonaden oder Eistee, in einem ungünstigen Zusammenhang mit dem Gewicht der Kinder. Für zugesetzten Zucker in Lebensmitteln oder natürlichen Zucker in Lebensmitteln oder Getränken konnte hingegen kein negativer Zusammenhang in Bezug auf die Gewichtsentwicklung der Kinder abgeleitet werden.

Diese Studienergebnisse zeigen auf, wie ungünstig es für die Gewichtsentwicklung von Kindern ist, wenn sie viel Zucker in Form von Getränken wie Limonaden oder Ähnlichem verzehren. Die Ergebnisse ergänzen damit bereits bestehendes Wissen über nachteilige Auswirkungen eines übermäßigen Verzehrs von zuckergesüßten Getränken.

Referenzen:

Welsh JA, Wang Y, Figueroa J, Brumme C. Sugar intake by type (added vs. naturally occurring) and physical form (liquid vs. solid) and its varying association with children's body weight, NHANES 2009-2014. Pediatr Obes. 2018 Apr;13(4):213-221. doi: 10.1111/ijpo.12264. Epub 2018 Jan 9.

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