

Zuckerhaltige Getränke: Neue Übersichtsarbeit zu effektiver Prävention

Wirkungsvoll gegen Softdrink-Konsum

Softdrinks dominieren weltweit den Getränkemarkt. Dabei gelten sie nicht nur als eine der wesentlichen Ursachen für die globale Zunahme von Adipositas, also starkem Übergewicht, sondern erhöhen auch das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies. Ein Team mit Beteiligung der Technischen Universität München (TUM) hat untersucht, welche Formen der Prävention nachweislich helfen, den Süßgetränkekonsum einzudämmen.

Die negativen Auswirkungen von Softdrinks sind mittlerweile auch für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Thema. Diese hat Politik, Wirtschaft und Gesellschaft dazu aufgefordert, Präventionsmaßnahmen umzusetzen, um die Wahl gesünderer Getränke zu unterstützen. Doch welche Formen der Prävention sind erfolgversprechend? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der TUM und der LMU sind in Zusammenarbeit mit dem Cochrane-Netzwerk dieser Frage nachgegangen.

Sie haben untersucht, für welche Maßnahmen es verlässliche wissenschaftliche Belege gibt, dass sie den bevölkerungsweiten Softdrinkkonsum reduzieren. Dabei konzentrierten sie sich auf die sogenannte Verhältnisprävention, also auf Maßnahmen, die an den Umgebungsfaktoren und den Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen ansetzen. Zu den Süßgetränken bzw. Softdrinks zählen alle Getränke mit zugesetztem Zucker wie zum Beispiel Cola-Getränke, Limonaden, Energy Drinks und gesüßte Eistees.

Studien mit insgesamt 1 Million Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Die Autorinnen und Autoren sichteten mehr als 10.000 wissenschaftliche Veröffentlichungen, und identifizierten so 58 Studien, die vorab definierten Qualitätskriterien entsprachen. Diese 58 Studien wurden in 14 verschiedenen Ländern durchgeführt, und hatten zusammen genommen mehr als 1 Million Kinder, Jugendliche und Erwachsene als Teilnehmer.

Das Review ergab, dass es zu einer Reihe von Ansätzen wissenschaftliche Belege gibt, dass sie den Süßgetränkekonsum reduzieren. Hierzu zählen unter anderen:

- Einfach verständliche Lebensmittelkennzeichnungen, etwa mit Hilfe einer Farbcodierung nach dem Ampelprinzip.
- Preiserhöhungen auf Softdrinks in Restaurants, Läden und Freizeiteinrichtungen.
- Verringerung des Angebots von Softdrinks in Schulen.
- Kindermenüs in Restaurantketten, die standardmäßig statt eines Softdrinks ein gesünderes Getränk enthalten.
- Die bessere Platzierung und Vermarktung von gesünderen Getränken in Supermärkten.
- Lokale Gesundheitskampagnen mit einem Fokus auf Softdrinks.
- Die Bereitstellung von alternativen Getränken im Haushalt bzw. zu Hause.

„Regierungen müssen ihren Teil dazu beitragen, dass die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird.“ – Prof. Hans Hauner

„Die Ergebnisse dieser Übersichtsarbeit sind relevant für die Politik in Deutschland“, sagt der Erstautor des Reviews, Peter von Philipsborn, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie, und Epidemiologie (IBE) und der Pettenkofer School of Public Health der LMU. „Die Bundesregierung arbeitet zum Beispiel derzeit an einem Konzept für die Kennzeichnung des Nährwertgehalts von Lebensmitteln und Getränken. Auch fordern die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Ärzteverbände wie die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) schon lange, dass in Schulen keine Süßgetränke angeboten werden sollten. Leider sind wir hiervon in Deutschland noch weit entfernt.“

„Der Review stellt die wesentlichen Bausteine einer umfassenden Strategie heraus, mit der sich der Süßgetränkekonsum in der Bevölkerung senken ließe“, sagt Autorin Prof. Eva Rehfuss, die den Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung am IBE leitet. „Die Häufigkeit von Adipositas und Diabetes mellitus steigt weltweit kontinuierlich an“, ergänzt [Prof. Hans Hauner](#), Direktor des [Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin](#) an der TUM. „Dieser Trend wird sich nicht ohne umfassende und gezielte Anstrengungen umdrehen lassen. Regierungen und Unternehmen müssen ihren Teil dazu beitragen, dass auch beim Getränkekonsum die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird.“

Publikationen:

Von Philipsborn P, Stratil J M, Burns J, Busert L K, Pfadenhauer L M, Polus S, Holzapfel C, Hauner H, Rehfuss E. [Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health](#). Cochrane Systematic Review – Intervention 2019). DOI: 10.1002/14651858.CD012292.pub2