

Zuckersteuer-Debatte: Was Mediziner über zuckergesüßte Getränke und Typ-2-Diabetes wissen

Wer regelmäßig zuckergesüßte Getränke trinkt, hat ein höheres Risiko, nicht nur Übergewicht, sondern auch Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Das zeigen große Beobachtungsstudien, unabhängig von der aktuellen politischen Diskussion über eine Zuckersteuer. Zucker ist allerdings nur ein Faktor unter mehreren: Auch genetische Veranlagung, vor allem aber eine zu hohe Energiezufuhr und Bewegungsmangel, beeinflussen das Risiko für Typ-2-Diabetes. Prof. Dr. Michael Roden, wissenschaftlicher Geschäftsführer des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ) und Diabetologe des Universitätsklinikums Düsseldorf, ordnet die Studienlage ein und sagt, was jede und jeder tun kann.

Die aktuelle politische Diskussion über die Einführung einer Zuckersteuer rückt die gesundheitlichen Folgen zuckergesüßter Getränke erneut in den Mittelpunkt. Ob eine solche Steuer das geeignete politische Instrument ist, um den Zuckerkonsum in der Bevölkerung zu reduzieren, ist auch Gegenstand einer gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Debatte. Aus medizinischer Sicht lässt sich festhalten: Ein hoher Konsum zuckergesüßter Getränke wie Softdrinks oder Energy Drinks steht mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes im Zusammenhang. Auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und sollten daher nur in geringen Mengen getrunken werden.

Darauf weisen das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ) und das Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD) anlässlich der aktuellen Debatte hin.

„Ein hoher Konsum zuckergesüßter Getränke ist aus gesundheitlicher Sicht bedenklich. Wer regelmäßig zuckergesüßte Getränke statt Wasser trinkt, nimmt zusätzliche Kalorien zu sich. Ein langfristiger Kalorienüberschuss kann zu Übergewicht führen, was zu den wichtigsten Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes zählt“, erklärt Prof. Dr. Michael Roden, Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am UKD und wissenschaftlicher Geschäftsführer des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ). „Ein erhöhter Konsum von Fruchtzucker (Fruktose) fördert zudem die Entstehung einer metabolischen Fettlebererkrankung.“

Ein halber Liter Cola - rund 18 Stück Würfelzucker

Wie schnell durch Getränke eine erhebliche Menge Zucker zusammenkommen kann, zeigt ein einfaches Beispiel: Ein halber Liter herkömmlicher Cola enthält rund 210 kcal und 53 Gramm Zucker. Das entspricht etwa 18 Stück Würfelzucker à drei Gramm.

Ergebnisse großer internationaler Beobachtungsstudien und Metaanalysen zeigen, dass Personen, die regelmäßig zuckergesüßte Getränke konsumieren, ein höheres Risiko haben, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei spielen vermutlich vor allem die zusätzliche Energieaufnahme und eine mögliche Gewichtszunahme eine Rolle, aber auch ungünstige Folgen für den Stoffwechsel, etwa eine schlechtere Wirkung des Hormons Insulin im Körper.

Folgeerkrankungen sind häufig bei Typ-2-Diabetes

Typ-2-Diabetes entwickelt sich meist über Jahre bis Jahrzehnte, häufig über Vorstufen wie eine

zunehmende Insulinresistenz und einen erhöhten Blutzucker (Prädiabetes). Zuckergesüßte Getränke sind dabei aber nur ein Faktor unter vielen. Das Risiko wird ebenso von Übergewicht, vor allem vermehrtem Bauchfett, von Bewegungsmangel, Alter und auch fettreicher Ernährung beeinflusst.

Welche Folgen ein Typ-2-Diabetes langfristig haben kann, sieht man am Universitätsklinikum Düsseldorf im klinischen Alltag. Ein über längere Zeit unzureichend eingestellter Blutzuckerspiegel schädigt Blutgefäße und Nerven. Zu den möglichen Folgeerkrankungen gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle sowie Nieren-, Augen- und Nervenschäden.

„Natürlich führt nicht eine einzelne Limonade zu Typ-2-Diabetes und seinen Folgeerkrankungen. Aber der regelmäßige Konsum zuckergesüßter Getränke erhöht das Risiko. Und damit sprechen wir über gesundheitliche Folgen, die in vielen Fällen vermeidbar wären“, betont Prof. Roden.

Die gute Nachricht: Bereits einfache Veränderungen im Alltag können helfen, die Zuckeraufnahme erheblich zu reduzieren. Wer zuckergesüßte Getränke regelmäßig durch Wasser oder ungesüßten Tee ersetzt, kann ohne großen Aufwand beträchtliche Mengen Zucker einsparen und schont dazu noch den Geldbeutel. „Die beste Prävention für Typ-2-Diabetes und Folgeerkrankungen ist, vermeidbare Risiken möglichst früh zu reduzieren“, rät Prof. Roden.

Zuckersteuer ist ein Baustein unter mehreren

Ob eine Steuer auf zuckergesüßte Getränke das Konsumverhalten tatsächlich verändert und langfristig zu weniger Diabeteserkrankungen führt, ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt: „Erste internationale Erfahrungen zeigen positive Effekte auf den Zuckergehalt von Getränken, das Kaufverhalten und einzelne Gesundheitsindikatoren. Ein langfristiger Rückgang der Diabetes-Neuerkrankungen infolge einer solchen Steuer ist dagegen bislang nicht ausreichend belegt. Deshalb muss sie von einer professionellen Evaluierung und Analyse begleitet sein“, gibt Prof. Roden zu bedenken. Zudem kann die Zuckersteuer nur ein Baustein unter mehreren sein, etwa neben einer Einschränkung der an Kinder und Jugendliche gerichteten Werbung sowie einer umfassenden Ernährungsstrategie.

Düsseldorfer Forschung untersucht die Entstehung und Folgen des Diabetes

Wie Diabetes entsteht, warum die Erkrankung bei unterschiedlichen Menschen verschieden verläuft und welche Faktoren das Risiko schwerer Folgeerkrankungen beeinflussen, gehört zu den zentralen Forschungsschwerpunkten des Deutschen Diabetes-Zentrums, des Universitätsklinikums Düsseldorf und der Heinrich-Heine-Universität.

Unter der Leitung von Prof. Roden untersucht die Deutsche Diabetes-Studie (GDS) Menschen mit neu diagnostiziertem Diabetes über 20 Jahre hinweg. Die Studie identifizierte Subtypen, also Untergruppen des Typ-2-Diabetes, die bereits bei Diagnose erkennbar und durch unterschiedliche Krankheitsverläufe gekennzeichnet sind. Ziel ist, in Zukunft die Vorsorge und Behandlung individueller gestalten zu können.