



© Lemon\_tm / iStock / Getty Images

# Schluckweise Risiko

Wer regelmäßig zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt, hat ein signifikant höheres Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und das metabolische Syndrom: **Softdrinks** sind ein relevanter Risikofaktor.

**S**ie sollen uns erfrischen, neue Energie bringen und natürlich, beinahe hätten wir es vergessen, unseren Durst löschen ... Die Rede ist von Limonaden, Cola-Getränken, Eistees & Co. Diese Liste ließe sich problemlos um einiges verlängern, denn die Palette der Softdrinks ist inzwischen breit gefächert. Doch einerlei um welches der zahllosen „weichen Getränke“ es sich handelt, sie haben alle eines gemeinsam: Sie enthalten Zucker. Und das

verleiht ihnen beträchtlichen gesundheitlichen Sprengstoff.

**Weltweiter Boom** Rund um den Globus erfreuen sich die sugar-sweetened beverages, kurz SSB, stetig wachsender Beliebtheit. So hat sich deren Konsum in den USA von den späten 1970er-Jahren bis heute auf mehr als das Doppelte erhöht – und damit die Kalorienaufnahme durch Softdrinks von 64 auf 142 Kalorien täglich. Besonders ausgeprägt ist der Boom der zuckerhaltigen

Durstlöscher in den aufstrebenden Schwellenländern wie Indien oder China. Laut dem Coca-Cola-Konzern stieg der Absatz dessen Softdrinks in den letzten Jahren in Indien um 14 und in China um 18 Prozent. Ein überaus problematischer Trend. Denn eine Reihe von Studien zeigt, dass zwischen dem regelmäßigen Konsum zuckerhaltiger Softdrinks und Gewichtszunahme, Übergewicht sowie Adipositas ein direkter Zusammenhang besteht.

## Fatale metabolische Effekte

Ob Fructose, Glucose, Maissirup oder gezuckerte Fruchtsaftkonzentrate: Ihr hoher Gehalt an schnell resorbierbaren komplexen Kohlenhydraten ist einer der schlimmsten Knackpunkte der soften Drinks. Zum einen steigt das Risiko, an Typ-2-Diabetes und dem metabolischen Syndrom zu erkranken, ganz erheblich. Denn die zuckerhaltigen Drinks begünstigen die Entwicklung von Übergewicht. Zum anderen erhöht sich die sogenannte glykämische Last, was zu Glucoseintoleranz, Insulinresistenz und einer gestörten Funktion der Beta-Zellen führt. Zudem steigen die Konzentrationen von Entzündungsmarkern wie beispielsweise dem C-reaktiven Protein.

Die SSB bergen jedoch noch mehr Gefahren. Durch ihre metabolischen Effekte kommt es auch zu Bluthochdruck und zur vermehrten Anlagerung von Bauchfett. Auch letzteres birgt, wie inzwischen zweifelsfrei wissenschaftlich nachgewiesen ist, eine enorme gesundheitliche Gefahr. Das ist noch immer nicht alles, was zuckerhaltige



# GEZIELT INFORMIERT

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue  
Webseite unter [www.diepta.de](http://www.diepta.de)

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE

Drinks anrichten: Sie führen auch zur Erhöhung von Triglyceriden und schädlichem LDL-Cholesterin im Blut. Demgegenüber sinken die Konzentrationen an dem guten HDL-Cholesterin.

**Riskante Durstlöscher** Daten aus einer ganzen Reihe von Studien belegen, wie riskant die SSB sind. So erhöht der Konsum von einem oder zwei Gläser zuckerhaltiger Getränke täglich etwa das Risiko für Typ-2-Diabetes um 26 Prozent. Das Risiko für das metabolische Syndrom steigt um zwanzig Prozent. Die Flüssigkeitsmenge eines Glases war in dieser Untersuchung auf jeweils 200 Milliliter festgelegt worden.

Gezuckerte Softdrinks sind mit hin ein relevanter und ernstzunehmender Risikofaktor. Zumal ihr häufiger Konsum auch ein Marker für eine generell ungesunde Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an Transfetten, gesättigten Fettsäuren und wenig Ballaststoffen ist.

## Genuss mit Folgen: Herz aus dem Takt statt „verleiht Flügel“.

**Reduzieren oder ganz vermeiden** Das Risiko, das von zuckerhaltigen Getränken ausgeht, lässt sich jedoch einfach entschärfen: Indem man mehrheitlich zu gesunden Alternativen wie Wasser oder ungesüßten Kräutertees greift, um seinen täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Den Durst kaum oder gar nicht mit Softdrinks zu löschen, lohnt sich sehr. Denn es hat viele positive Auswirkungen auf das

gesundheitliche Risikoprofil. Nicht nur wegen des deutlich erhöhten Risikos für Übergewicht, Adipositas, Typ-2-Diabetes und das metabolische Syndrom, sondern auch in Bezug auf kardiovaskuläre Erkrankungen, Gicht und Zahnschäden.

**Energydrinks können ans Herz gehen** Auch Energydrinks sind mit Vorsicht zu genießen – besonders wegen ihrer Wirkungen auf Blutdruck und Herzschlag. Diese können gefährlich aus dem Gleichgewicht geraten.

Vor den flüssigen Energiespendern wird deshalb gewarnt. Denn was uns da angeblich „Flügel verleiht“, bringt das Herz aus dem Takt. So warnt unter anderem das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vor gesundheitlichen Problemen bis hin zu Todesfällen.

Was sie so gefährlich macht, sind ihre direkten Effekte auf das Herz. Sie lassen den Blutdruck anhaltend ansteigen und verlängern das sogenannte QT-

Intervall des Herzens. Das ist die Zeit, die unser Herz braucht, um sich von dem elektrischen Impuls zu regenerieren, der den Herzschlag ausgelöst hat. Diese Wirkungen gehen nicht allein auf das in den Getränken so reichlich enthaltene Koffein zurück. Auch Zutaten wie unter anderem Taurin und Carnitin tragen dazu bei. ■

*Birgit Frohn,  
Diplombiologin*