

Gesüßte Getränke & Gewicht von Kindern: Zusammenhänge völlig unklar

15.10.15 – Die aktuelle Auswertung von 13 Reviews ergab: der Zusammenhang zwischen dem Konsum gesüßter Getränke und dem Gewicht von Kindern ist absolut unklar [1]. Damit bestätigt diese Großstudie eine weitere aktuelle Publikation, die das generelle Fehlen von Beweisen beim Zusammenhang von Zuckerkonsum und Körpergewicht beklagt [2].

Diesen ökotrophologischen Normalzustand „Wir wissen, dass wir nichts wissen“ verdeutlichen folgende aktuelle Studien: der hohe Konsum gesüßter Getränke war bei Mädchen mit einem höheren BMI, aber nicht mit höherer Fettmasse verbunden. Bei Jungen bestand weder ein Zusammenhang mit BMI noch Fettmasse – jedoch waren Jungs umso größer, je mehr gesüßte Getränke sie konsumierten [3]. Eine weitere Studie ergab: Kinder verzehren zugesetzten Zucker nicht vorwiegend als Limo & Co., sondern verspeisen 78% davon in fester Form – und der tendenzielle Zusammenhang zeigte: je höher der Gesamtverzehr, desto niedriger die Faktoren für Fettleibigkeit (BMI, Fettmasse, Taillenumfang). Dabei liefert dieser „added sugar“ insgesamt nur 12% der Energie, die Kinder täglich aufnehmen [4]. Der gleiche Studienleiter konstatierte in einer Publikation im Jahr zuvor: Zugesetzter Zucker in fester und flüssiger Form steht in keinem Zusammenhang mit Fettleibigkeitsfaktoren bei Kindern [5]. Dies gilt jedoch nicht für 100% Fruchtsaft: 2-jährige Kleinkinder, die regelmäßig Fruchtsäfte trinken, haben ein höheres Risiko, bis zum 4. Lebensjahr übergewichtig zu werden [6].

Quellenangaben:

[1] *Child Obes.* 2015 Aug;11(4):338-46. doi: 10.1089/chi.2014.0117.

Sugar-Sweetened Beverages and Obesity among Children and Adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews.

[2] *Crit Rev Clin Lab Sci.* 2015 Sep 17:1-16. [Epub ahead of print]

Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy.

[3] *Eur J Clin Nutr.* 2015 Mar;69(3):314-21. doi: 10.1038/ejcn.2015.2. Epub 2015 Feb 4.

Sugar-containing beverage intake in toddlers and body composition up to age 6 years: the Generation R study.

[4] *Appl Physiol Nutr Metab.* 2015 Aug;40(8):835-41. doi: 10.1139/apnm-2014-0447.

Associations between added sugar (solid vs. liquid) intakes, diet quality, and adiposity indicators in Canadian children.

[5] *J Nutr.* 2014 Jan;144(1):81-6. doi: 10.3945/jn.113.182519. Epub 2013 Nov 6.

Consumption of added sugars from liquid but not solid sources predicts impaired glucose homeostasis and insulin resistance among youth at risk of obesity.

[6] *Pediatr Obes.* 2015 Jun 25. doi: 10.1111/ijpo.12048. [Epub ahead of print]

Longitudinal evaluation of 100% fruit juice consumption on BMI status in 2-5-year-old children.

Weiterführende, themenaffine Studien:

Fast Food bei Jugendlichen – hoher Verzehr, niedriger BMI / Neue BMJ-Studie mit 200.000 Jugendlichen aus 36 Ländern (Pressemeldung, 27.01.2015)

Fettleibige Kinder – TV, Fast Food, „gesunde“ Ernährung und Sport ohne Einfluss auf Adipositas / Neue internationale Studien widerlegen „Allgemeinwissen“ (Pressemeldung, 24.11.2014)

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (Juli 2014)