Sechs bittere Wahrheiten über süße Getränke: Wie Cola & Co. die Gesundheit schädigen

geschrieben von Andreas | 26. Mai 2016
Pressemitteilung – Thema: Zuckergetränke

Berlin, 25. Mai 2016. Von Zahnschäden über Fettleibigkeit bis hin zu Diabetes und Potenzstörungen: Stark zuckerhaltige Getränke wie Cola können zu weit ernsteren Krankheiten führen als häufig angenommen. Darauf hat die Verbraucherorganisation foodwatch aufmerksam gemacht.

„Cola, Fanta und Co. sind keine 'soften' Drinks, sondern flüssige Krankmacher", sagte Oliver Huizinga, Experte für Lebensmittelmarketing bei foodwatch. „Klar, Cola ist nicht gesund – das wird den meisten von uns schon als Kind beigebracht. Aber über das wahre Ausmaß der Gesundheitsgefahren von Zuckergetränken wird zu wenig gesprochen."

Prof. Dr. med. Thomas Danne, Chefarzt am Kinderkrankenhaus auf der Bult in Hannover und Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, erklärte: „Jungen im Alter von sechs bis sieben Jahren konsumieren allein durch das Trinken von Limonaden fünf Kilogramm Zucker pro Jahr. Limonade ist Zuckerwasser und man trinkt viele Kalorien, ohne dass sich ein Gefühl von Sattsein einstellt. Limonadenkalorien sind deshalb immer zusätzliche und unnötige, sogar schädliche Kalorien."

Ein Video, das foodwatch heute unter www.cola-fakten.de veröffentlicht hat, zeigt sechs bittere Fakten über Zuckergetränke:

1) Deutschland ist Europameister im Konsum von Zuckergetränken.

Die Deutschen trinken im europäischen Vergleich am meisten Cola, Fanta und Co. Der Pro-Kopf-Verbrauch von „Erfrischungsgetränken“ hat seit den 1970er Jahren um 150 Prozent zugenommen und belief sich 2014 auf 119,8 Liter pro Jahr. Davon sind etwa 80 Liter zuckergesüßte Getränke wie Limo, Energydrinks oder Fruchtsaftgetränke. Besonders beliebt sind Zuckergetränke bei jungen Männern: Sie trinken im Schnitt drei 200ml-Gläser pro Tag.

2) Zuckergetränke fördern Übergewicht und Fettleibigkeit.
Der regelmäßige Konsum von Zuckergetränken fördert nachweislich Übergewicht sowie Fettleibigkeit. Erwachsene, die täglich Zuckergetränke zu sich nehmen, haben ein 27 Prozent höheres Risiko für Übergewicht oder Fettleibigkeit als Erwachsene, die keine Zuckergetränke trinken. Bei Kindern erhöht schon ein einziges zusätzliches Zuckergetränk am Tag das Risiko für Fettleibigkeit um 60 Prozent.

3) Zuckergetränke fördern Diabetes Typ 2.
Der regelmäßige Verzehr von Zuckergetränken erhöht nicht nur das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit, sondern auch für die Entstehung von Diabetes Typ 2: Erwachsene, die ein bis zwei Dosen pro Tag trinken, haben ein 26 Prozent höheres Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken als Erwachsene, die selten Zuckergetränke trinken. Aktuell sind in Deutschland mehr als sechs Millionen Menschen von der Krankheit betroffen – das entspricht einer altersbereinigten Steigerung um 24 Prozent seit 1998. Durch Diabetes Typ 2 und Folgekrankheiten entstehen jedes Jahr Gesundheitskosten von schätzungsweise 48 Milliarden Euro.

4) Etwa die Hälfte der Männer mit Diabetes leiden unter Potenzstörung (erektile Dysfunktion).
Eine häufige Folge von Diabetes: Potenzstörungen. Die Krankheit schädigt Nerven und Gefäße und kann so Lustempfinden und Erektionsfähigkeit verringern. Diabetes-Patienten sind deutlich häufiger von erektiler Dysfunktion betroffen als die Allgemeinbevölkerung – zudem tritt die Störung etwa 10 bis 15

Jahre früher auf.

5) Diabetes führt in Deutschland zu etwa 40.000 Amputationen pro Jahr.
Diabetes ist der Hauptgrund für Amputationen. Durch Diabetes wird die Durchblutung und Schmerzwahrnehmung an Beinen und Füßen gestört, was häufig zu Geschwüren und chronischen Wunden führt. Die Folge: Etwa 40.000 Amputationen am Fuß pro Jahr allein in Deutschland – in etwa der Hälfte der Fälle wird der gesamte Fuß oberhalb des Sprunggelenks entfernt.

6) Zuckergetränke schädigen die Zähne.
Auch die Zähne leiden unter dem Konsum von Cola, Fanta, Sprite & Co. Der häufige Verzehr zuckerhaltiger Nahrung und Getränke zwischen den Hauptmahlzeiten ist nach Meinung von Zahnmedizinern einer der Hauptgründe für die Entstehung von Zahnerkrankungen. Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung warnt davor, dass Zucker-Getränke aufgrund der nachgewiesenen „zahnschädigenden Wirkung“ durch Zucker und Säuren „besonders gefährlich für die Zähne“ sind. Diabetiker haben zudem ein dreifach erhöhtes Risiko an Parodontitis, einer Entzündung des Zahnbetts, zu erkranken.

Das heute von foodwatch veröffentlichte Video ist eine ins Deutsche übersetzte Version des Films „The Real Bears – the unhappy truth about soda“ der Organisation Center for Science in the Public Interest (CSPI), der in den USA bereits eine breite Debatte über die Gefahren zuckerhaltiger Getränke angestoßen hat.

Link:
– foodwatch-Video „6 bittere Fakten über Cola & Co.“: www.cola-fakten.de

Quellenangaben:
– Quellen- und Studienverweise zu allen in dieser Pressemitteilung getätigten Aussagen: tinyurl.com/quellenverzeichnis

Weiterführende Information:
– Original-Video „The Real Bears“ von CSPI: therealbears.org/

Pressekontakt:
Andreas Winkler
E-Mail: presse@foodwatch.de
Tel.: +49 (0)30 / 24 04 76 – 2 90