

Pressemitteilung**Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn****Frank Luerweg**

09.01.2008

<http://idw-online.de/de/news242115>Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional**Auch Fruchtsäfte sind Dickmacher**

Auch Fruchtsäfte sind Dickmacher - nicht nur zuckerhaltige Limonaden. Darauf weist das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) an der Universität Bonn anlässlich einer aktuellen Auswertung seiner langjährigen DONALD-Studie hin. Dabei haben die Wissenschaftler die Ernährungsgewohnheiten von 244 Kindern und Jugendlichen untersucht. Eine Zunahme im Konsum zuckerhaltiger Getränke ging bei den untersuchten Mädchen mit einem signifikant höheren Body-Mass-Index (BMI) einher. Nicht nur die zuckerhaltigen Getränke zusammen, sondern auch Säfte alleine hatten dabei erstaunlicherweise einen Effekt. Bei Jungen ließ sich dagegen kein Zusammenhang nachweisen. Das FKE rät, an Stelle zuckerhaltiger Getränke zu Wasser zu greifen und Obst eher in fester Form zu sich zu nehmen. Die Studie ist als Online-Vorabveröffentlichung im British Journal of Nutrition erschienen (doi: 10.1017/S0007114507862362).

Die publizierten Daten stammen aus der DONALD-Studie. Darin erfassen die Dortmunder Forscher seit 1985 die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen - eine ungewöhnlich gute Datenbasis, wie dem FKE sogar in einem gesonderten Kommentar des British Journal of Nutrition attestiert wurde. Die Teilnehmer werden als dreimonatige Säuglinge in die Studie aufgenommen. Bis zu ihrem 18. Lebensjahr protokollieren sie (bzw. ihre Eltern) jährlich einmal bis ins Detail, was und wieviel sie über einen Dreitageszeitraum essen und trinken.

In die aktuelle Untersuchung wurden 244 Jungen und Mädchen eingeschlossen. Die Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der Auswertung zwischen 14 und 18 Jahren alt. Die Forscher konzentrierten sich auf die Trinkgewohnheiten ihrer Probanden in den davor liegenden fünf Jahren. "Im Schnitt trinken Jungen in Deutschland rund 1,5 Liter pro Tag, bei Mädchen sind es 300 Milliliter weniger", fasst Lars Libuda vom FKE die Ergebnisse zusammen. "Softdrinks und Fruchtsäfte machen davon mehr als ein Drittel aus." Laut Statistik trinken deutsche Jugendliche jeden Tag etwa 200 Milliliter Saft - in den USA sind es nur 100 bis 130 Milliliter. Dafür nehmen US-Amerikaner im Schnitt 200 bis 350 ml mehr Softdrinks zu sich.

Säfte haben einen besonders starken Effekt

Der Verzehr zuckerhaltiger Getränke scheint zumindest bei Mädchen Auswirkungen auf das Gewicht zu haben: Bei Teilnehmerinnen, die im Laufe der 5-Jahres-Periode immer mehr Fruchtsäfte und Limonaden zu sich nahmen, ging auch der Body-Mass-Index (BMI) in die Höhe. Beim Verzehr von Säften war dieser Effekt besonders stark. Der BMI ist eine Maßzahl, die das Körpergewicht in Relation zur Größe setzt; ein zu hoher BMI signalisiert Übergewicht.

Einen direkten Zusammenhang mit dem (geschätzten) Körperfettanteil der Teilnehmerinnen fand das FKE nicht. "Dennoch zeigen unsere Ergebnisse zumindest bei Mädchen eindeutig in eine Richtung", erklärt FKE-Forscherin Dr. Mathilde Kersting: "Softdrinks und Fruchtsäfte sind Dickmacher und deshalb nicht die geeigneten Durstlöscher." Grund ist ein weiterer Effekt, den die Wissenschaftler fanden: Trotz der enthaltenen Kalorien scheinen zuckerhaltige Getränke nicht so sehr den Hunger zu stillen wie feste Nahrung. "Die beim Trinken aufgenommenen Kalorien werden nicht etwa beim Essen wieder eingespart", betont Kersting. "Wir empfehlen daher eher, bei Hunger zu Obst zu greifen und den

Durst mit Wasser zu löschen."

Bei den befragten Jungen sahen die Wissenschaftler übrigens keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen Trinkgewohnheiten und BMI. Bei ihnen geht die Pubertät allerdings mit weit größeren Änderungen des Energiehaushalts einher als bei Mädchen - möglicherweise macht sich eine hohe Zufuhr flüssiger Energie daher erst im höheren Alter bemerkbar.

Kontakt:

Privatdozentin Dr. Mathilde Kersting
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund
Institut an der Universität Bonn
Telefon: 0231/79-221018
E-Mail: kersting@fke-do.de

URL zur Pressemitteilung: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114507862362>