

Press release**Ludwig-Maximilians-Universität München****Luise Dirscherl**

06/12/2019

<http://idw-online.de/en/news717262>Research results, Scientific Publications
Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national**Softdrinks: Zeig mir die Ampel****Was kann den Süßgetränkekonsum eindämmen? Münchner Wissenschaftler zeigen, welche Formen der Prävention nachweislich wirksam sind.**

Die Supermarktregale sind voll davon, Softdrinks (Süßgetränke) dominieren weltweit den Getränkekonsum. Dabei gelten Süßgetränke nicht nur als eine der wesentlichen Ursachen für die weltweite Zunahme von Adipositas (starkem Übergewicht), sondern sie erhöhen auch das Risiko für Diabetes (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies. Die Weltgesundheitsorganisation hat deshalb Politik, Wirtschaft und Gesellschaft dazu aufgefordert, Präventionsmaßnahmen umzusetzen, um die Wahl gesünderer Getränke zu unterstützen.

Doch welche Formen der Prävention sind erfolgversprechend? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von LMU und Technischer Universität München (TUM) sind in Zusammenarbeit mit dem Cochrane-Netzwerk dieser Frage nachgegangen. Sie haben untersucht, für welche Maßnahmen es verlässliche wissenschaftliche Belege gibt, dass sie den bevölkerungsweiten Softdrinkkonsum reduzieren. Sie haben sich dabei auf die Verhältnisprävention konzentriert, also Maßnahmen, die an den Umgebungsfaktoren und den Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen ansetzen. Zu den Süßgetränken beziehungsweise Softdrinks zählen alle Getränke mit zugesetztem Zucker wie zum Beispiel Cola-Getränke, Limonaden, Energy Drinks und gesüßte Eistees.

Die Autoren sichteten mehr als 10.000 wissenschaftliche Veröffentlichungen, und identifizierten so 58 Studien, die vorab definierten Qualitätskriterien entsprachen. Diese 58 Studien wurden in 14 verschiedenen Ländern durchgeführt, und hatten zusammen genommen mehr als eine Million Kinder, Jugendliche und Erwachsene als Teilnehmer.

Das Review ergab, dass es zu einer Reihe von Ansätzen wissenschaftliche Belege gibt, dass sie den Süßgetränkekonsum reduzieren. Hierzu zählen unter anderen:

- Einfach verständliche Lebensmittelkennzeichnungen, etwa mit Hilfe einer Farbcodierung nach dem Ampelprinzip
- Preiserhöhungen auf Softdrinks in Restaurants, Läden und Freizeiteinrichtungen
- Verringerung des Angebots von Softdrinks in Schulen
- Kindermenüs in Restaurantketten, die standardmäßig statt eines Softdrinks ein gesünderes Getränk enthalten
- Die bessere Platzierung und Vermarktung von gesünderen Getränken in Supermärkten
- Lokale Gesundheitskampagnen mit einem Fokus auf Softdrinks
- Die Bereitstellung von alternativen Getränken im Haushalt beziehungsweise zuhause

Einige der Maßnahmen mögen naheliegend erscheinen, doch fehlte bislang eine umfassende Übersicht dazu, welche Maßnahmen nachweislich wirksam sind, so die Forscher.

„Die Ergebnisse dieser Übersichtsarbeit sind relevant für die Politik in Deutschland“, sagt der Erstautor des Reviews, Peter von Philipsborn, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie, und Epidemiologie (IBE) und der Pettenkofer School of Public Health der LMU. „Die Bundesregierung arbeitet zum Beispiel derzeit an einem Konzept für die Kennzeichnung des Nährwertgehalts von Lebensmitteln und Getränken.“

Auch fordern die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Ärzteverbände wie die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) schon lange, dass in Schulen keine Süßgetränke angeboten werden sollten. Leider sind wir hiervon in Deutschland noch weit entfernt.“

„Der Review stellt die wesentlichen Bausteine einer umfassenden Strategie heraus, mit der sich der Süßgetränkekonsum in der Bevölkerung senken ließe“, sagt Autorin Professor Eva Rehfuss, die den Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung am IBE leitet. „Die Häufigkeit von Adipositas und Diabetes mellitus steigt weltweit kontinuierlich an“, ergänzt Prof. Dr. Hans Hauner, Inhaber des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin an der TUM. „Dieser Trend wird sich nicht ohne umfassende und gezielte Anstrengungen umdrehen lassen. Regierungen und Unternehmen müssen ihren Teil dazu beitragen, dass auch beim Getränkekonsum die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird.“

contact for scientific information:

Peter von Philipsborn

Institut für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie, und Epidemiologie (IBE), Pettenkofer School of Public Health

E-Mail: pphilipsborn@ibe.med.uni-muenchen.de

Original publication:

von Philipsborn P, Stratil JM, Burns J, Busert LK, Pfadenhauer LM, Polus S, Holzapfel C, Hauner H, Rehfuss E.
Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health.
Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 6. Art. No.: CD012292.
Online: www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012292