

Keine idealen Durstlöscher

Energydrinks, Limos und Co.

Nach Angaben des SIPCAN-Getränke-Checks, einer Public-Health-Strategie zur schrittweisen Reduktion des Zuckergehalts, wird weltweit immer noch ein wachsender Konsum gesüßter Getränke verzeichnet. Die größte Zunahme erfolgt bei Kindern und Jugendlichen. Dies zeigt sich als besonders problematisch, da in jeder Altersstufe die hohe Energieaufnahme durch zuckerhaltige Getränke zur Entstehung von Übergewicht, Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt.

„Wie sieht es mit dem Nährwert bei Softdrinks, Energydrinks und Co. aus?“, stellt Evelyn Mahringer, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen, die Frage in den Raum. „Süße Getränke wie Cola, Eistee, Limonaden und Fruchtsäfte weisen vor allem eines auf, nämlich einen hohen Zuckergehalt. Dadurch liefern sie leere Kalorien, jedoch kaum Vitamine und Mineralstoffe. So enthält zum Beispiele eine 0,3-Liter-Flasche Cola immerhin elf Stück Würfelzucker. Der Konsum von Softdrinks im Alltag kann dadurch zu schädlichen Auswirkungen sowohl auf die Zahngesundheit als auch auf die allgemeine Gesundheit führen.“

Energie auf Kosten der Gesundheit

Auch die WHO zeigt klar auf, dass der regelmäßige Konsum dieser Getränke ein zentraler Faktor für die weltweit steigende Anzahl an Adipositasfällen und darüber hinaus Mitverursacher von Karies, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Einen besonderen Stellenwert nehmen dabei Energydrinks ein. „Der gewünschte Effekt dieser alkoholfreien Getränke ist die Steigerung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit“, so die Ernährungsexpertin. „Diese Wirkung hängt vor allem mit dem relativ hohen Koffeingehalt der Getränke zusammen. Jedoch sind die Nebenwirkungen eines erhöhten Konsums durch Kinder und Jugendliche beträchtlich: Es kommt zum Auftreten von Nervosität, Schlafstörungen, Übelkeit, Kopfschmerzen und Herzrasen.“ Eine 250-Milliliter-Dose eines Energydrinks enthält rund 80 bis 90 Milligramm Koffein – gleich viel wie eine Tasse Kaffee. Vor allem für Kinder und Jugendliche sind die Gesundheitsrisiken hoch, auch deshalb,

weil es oftmals nicht bei einer Dose bleibt. „Gerade in der Altersgruppe der Zehn- bis Sechzehnjährigen entsteht oftmals ein Gruppenzwang, welcher wiederum dazu führt, dass immer mehr Energydrinks konsumiert werden.“

Süße ist Gewohnheitssache

Durch den regelmäßigen Konsum von Zucker und Süßstoffen gewöhnt man sich zunehmend an ein hohes Niveau an Süße. Dies kann dazu führen, dass das eigene Geschmacksempfinden immer mehr Süßes verlangt. „Die Auswahl von Durstlöschern ist Gewohnheitssache, auch die Vorliebe für Süßes ist antrainiert“, so Mahringer. „Hier kommt deshalb den Eltern eine wichtige Vorbildfunktion zu: Wer zum Beispiel gewohnt ist, Wasser zu trinken, wird seinen Durst damit stillen und nur manchmal auf Softdrinks zurückgreifen.“

Wie Kinder und Jugendliche zu kritischen Erwachsenen heranwachsen

„Wichtig dafür ist, das Bewusstsein für bzw. das Wissen über die unterschiedlichen Getränke zu verbessern“, erklärt die Diätologin. „Da ist es hilfreich, Etiketten zu lesen und die Inhaltsstoffe zu kennen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es kein Problem ist, ab und zu ein Glas Limonade zu trinken, dass es aber der Gesundheit schadet, wenn man regelmäßig gezuckerte Getränke konsumiert.“ Energydrinks sollten unter 14 Jahren gar nicht getrunken werden.

Denkanstoß

Problematisch sieht die Ernährungsexpertin die permanent verfügbaren Angebote an gezuckerten Getränken in Schulen und Freizeit: „Müssen wirklich rund um die Uhr Limonaden, Fruchtsäfte und dergleichen angeboten werden? Hier wäre es von Vorteil, das Sortiment an Softdrinks stark zu reduzieren und dafür Wasser, Mineralwasser und ungezuckerte Tees zur Verfügung zu stellen.“ Zum Beispiel Eistees können ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden – mit wenig bis gar keinem Zucker. Ebenso können Zitronen- bzw. Orangenscheiben sowie Kräuter zu Geschmacksverfeinerung von Wasser verwendet werden.

Bilder und Statements:

Bild: _VIS9563_Mahringer_Evelyn_Diätologie_1265.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Evelyn Mahringer, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Süße Getränke wie Cola, Eistee, Limonaden und Fruchtsäfte weisen vor allem eines auf, nämlich einen hohen Zuckergehalt. Dadurch liefern sie leere Kalorien, jedoch kaum Vitamine und Mineralstoffe.“

„Eine 0,3-Liter-Flasche Cola enthält elf Stück Würfelzucker.“

„Der Konsum von Softdrinks im Alltag kann zu schädlichen Auswirkungen sowohl auf die Zahngesundheit als auch auf die allgemeine Gesundheit führen.“

„Der gewünschte Effekt von Energydrinks ist die Steigerung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit.“

„Die Nebenwirkungen eines erhöhten Konsums durch Kinder und Jugendliche sind beträchtlich: Es kommt zum Auftreten von Nervosität, Schlafstörungen, Übelkeit, Kopfschmerzen und Herzrasen.“

„Die Auswahl von Durstlöschern ist Gewohnheitssache, auch die Vorliebe für Süßes ist antrainiert. Hier kommt den Eltern eine wichtige Vorbildfunktion zu.“

„Es ist wichtig zu verstehen, dass es kein Problem ist, ab und zu ein Glas Limonade zu trinken, dass es aber der Gesundheit schadet, wenn man regelmäßig gezuckerte Getränke konsumiert.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.248 Betten und rund 4.000 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 72.000 stationäre Entlassungen jährlich, das entspricht rund 17 Prozent der stationären Leistung Oberösterreichs. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at