

Von Karies bis zum Herztod: So schaden Ihnen Süßgetränke

Prof. C. Diehm

Im Sommer locken Limonaden, doch Vorsicht: Die Erfrischung entpuppt sich bei näherem Hinsehen als reines Gift. Wer gesund bleiben will, wählt Wasser.

Die nächsten Wochen werden heiß. Und damit steigt unser Bedürfnis nach Erfrischung. So wie es gesundes und krank machendes Essen gibt, helfen oder schädigen auch Getränke den Körper. Leider ist geschmackloses Wasser nicht jedermanns Sache, denn das wäre medizinisch optimal gegen den Durst und für unseren Stoffwechsel. Und so greifen wir vermehrt zu Dosen und Flaschen, auf die eigentlich ein großes Warnsignal gedruckt werden müsste.

Da wäre zunächst die Gruppe der Energydrinks, vor deren exzessivem Genuss erst jüngst wieder die amerikanische Gesellschaft für Herzgesundheit gewarnt hat. Energydrinks sind nicht nur beim jugendlichen Partyvolk beliebt, sondern auch viele Manager greifen auf sie zurück, um wach durch den Tag zu kommen oder sich am Abend noch einen Kick zu geben.

Sie können aber massiv das Herz schädigen, sogar das Risiko eines plötzlichen Herztods steigt. Es wurde nachgewiesen, dass das Koffein aus der Dose Herzrasen und komplexere Herzrhythmusstörungen verursacht. Im Rahmen einer Pressekonferenz haben amerikanische Herzspezialisten berichtet, dass mehr als ein Drittel der amerikanischen Heranwachsenden Energydrinks regelmäßig konsumieren.

In Europa dürften die Zahlen ähnlich hoch sein. Besonders ungünstig wirkt die gerne getrunkene Kombination von Alkohol und Energydrinks.

Eine zweite Gruppe von Getränken, deren ungünstige Wirkungen gerne unterschätzt wird, sind Obstsäfte. Sie gelten als vermeintlich gesund, können aber ebenfalls zu Übergewicht und Diabetes führen. In Obstsäften steckt viel Zucker. Ein Glas Orangensaft (300 ml) enthält beispielsweise bis zu 28 Gramm davon. Ganz schlecht sind Produkte, die industriell gefertigt sind und einen besonders hohen Zuckeranteil aufweisen.

Hände weg davon! Aber auch bei Natursäften ist Vorsicht geboten, sie sind extrem konzentriert und damit ebenfalls sehr zucker- und kalorienhaltig. Es würde ja auch niemand auf die Idee kommen, zehn Pfirsiche auf einmal zu essen. Naturfruchtsäfte sollten allenfalls als kleine Beigabe zu Wasser konsumiert werden. Am besten ist es immer noch, Früchte zu essen, statt sie zu trinken.

Das größte Problem sind die Softdrinks

Am schlimmsten sind die Softdrinks. Wissenschaftliche Fachgesellschaften haben frühzeitig darauf aufmerksam gemacht, dass Getränke wie Fanta, Cola und Spezi zu massivem Übergewicht, Zahnschäden und zur Zuckerkrankheit führen können. Foodwatch hat über 400 Erfrischungsgetränke getestet. Über die Hälfte der Getränke war völlig überzuckert.

Zuckerhaltige Softdrinks, mehrmals am Tag getrunken, erhöhen den Insulinspiegel für einen langen Zeitraum. Hohe Insulinspiegel verhindern die Fettverbrennung. Somit haben Sie keine Chance, Gewicht zu verlieren. Das wahre Ausmaß der dadurch verursachten Schäden ist bislang noch nicht ausreichend bewusst. Süße Getränke in großen Mengen sind schlicht Gift. Auch weil Zucker in zuckerhaltigen Getränken in der Regel noch schneller resorbiert wird als Zucker in festen Nahrungsbestandteilen.

Mehr und mehr wird ebenfalls klar, dass Süßgetränke nicht nur ein Risikofaktor für die Zuckerkrankheit, sondern auch für Herzinfarkt und Schlaganfälle darstellen. Forscher am Weill Cornell Medical College New York vermuten, dass der häufig in Süßgetränken vorkommende Maissirup die Entwicklung von Darmkrebs begünstigt. Auch Energydrinks enthalten oft eine Unmenge an Zucker, nämlich bis zu 78 Gramm in einer Dose.

Harte Fakten liefern die Ergebnisse der bekannten „Women’s Health Initiative Observational Study“. In dieser Erhebung wurden 81.715 Frauen über einen mittleren Zeitraum von zwölf Jahren bezüglich des Einflusses süßer Getränke auf das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten untersucht.

Gut fünf Prozent der Frauen konsumierten regelmäßig mehr als zwei Süßgetränke täglich. Frauen mit einem hohen Konsum gesüßter Getränke haben eine deutlich höhere Rate an Diabetes Typ 2, und auch die Schlaganfallhäufigkeit steigt.

Light-Produkte und Bio-Limonaden sind keine Lösung

Leider hilft es auch nicht, die gesüßten Getränke durch Light-Produkte zu ersetzen. Sie stimulieren ebenfalls die Bauchspeicheldrüse und sind damit genauso Dickmacher. Sie provozieren damit schlimme Heißhungerattacken ähnlich wie Zucker. Selbst sogenannte Bio-Limonaden haben einen viel zu hohen Zuckergehalt.

Ich wundere mich häufig, wie viele Menschen immer noch massenhaft süße Getränke zu sich nehmen, obwohl deren Schaden seit vielen Jahren bekannt ist. Vor allem Kinder davor nicht zu bewahren ist ein unverzeihlicher Fehler.

In Großbritannien und Mexiko müssen Hersteller von zu stark gesüßten Getränken eine Strafabgabe bezahlen. In Philadelphia beschloss der Stadtrat, eine Sondersteuer von 50 Cent auf Softdrinks wie Coca-Cola, Fanta oder Sprite zu erheben. Erfreulich ist, dass selbst amerikanische Fastfoodketten Softdrinks von den Kindermenüs gestrichen haben.

Auch in Deutschland fordern Verbraucherorganisationen immer lauter eine Steuer auf hochzuckerhaltige Limonaden, während die Bundesregierung derzeit noch auf eine Selbstverpflichtung der Industrie setzt.

Idealerweise sollten wir alle Getränke durch Wasser oder ungesüßten Tee ersetzen, selbst wenn das am Anfang nicht so gut schmeckt. Auch Zitronenwasser ist empfehlenswert und gerade im Sommer sehr erfrischend. Antioxidative Eigenschaften der Zitrone stärken die Immunabwehr und sind zudem ein probates „Anti-Aging-Mittel“.