

## Zucker gilt als Hauptursache für Übergewicht und Adipositas in gesüssten Getränken

Vermehrter Konsum von zuckerhaltigen Getränken erhöht das Übergewichtsrisiko bei Kindern und Jugendlichen. Das ist eigentlich keine neue Erkenntnis unter Ernährungsfachleuten. Eine kürzlich veröffentlichte Studie analysierte die Ess- und Trinkgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen aus China und kam zu der bekannten Schlussfolgerung. Die Studie zeigte jedoch eine interessante Ausnahme. Zudem wird eine andere Studie zum Fettgehalt der Milch thematisiert.



Der vermehrte Konsum zuckerhaltiger Getränke ist als Übergewichtsrisiko etabliert. Eine chinesische Arbeitsgruppe hat kürzlich auch den Zusammenhang zwischen dem Konsum von zuckersüssen Getränken bzw. von Getränken mit zugesetztem Zucker und Übergewicht sowie Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen überprüft (1). Dazu hatten sie die Ess- und Trinkgewohnheiten von 1068 Kindern und 751 Jugendlichen aus der chinesischen Provinz Shandong analysiert. Im Ergebnis bestätigte sich, dass ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit durch den Konsum von zuckerhaltigen Getränken bereits bei Kindern und Jugendlichen besteht. Das Risiko konnte direkt auf die Höhe des Zuckergehalts zurückgeführt werden: Bei einem Konsum von mehr als 25 Gramm täglich stieg die Wahrscheinlichkeit signifikant an. Die grosse Ausnahme bildeten Milch wie auch Milchgetränke mit zugesetztem Zucker:

Obwohl Milch, Milchgetränke, Joghurt und Käse gleich viel Zucker pro 100 Milliliter oder zum Teil sogar mehr lieferten als die zuckergesüssten Getränke, fand sich durch den Konsum von Milch und Milchprodukten keine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Übergewicht oder Fettleibigkeit.

Zudem wurden kürzlich Ergebnisse einer Studie von Wissenschaftler:innen der Harvard-Universität in Boston (USA) an 796 Kindern aus dem Grossraum Boston veröffentlicht (2). Dabei ging es allerdings nicht um den Zucker-, sondern um den Fettgehalt der konsumierten Milch. Im Ergebnis zeigte sich, dass frühkindlicher Konsum von fettreicherer Milch im Vergleich zu fettärmerer Milch mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Adipositas verbunden war. Auch war der frühkindliche Konsum von fettreicher Milch (im Vergleich zu fettarmer Milch) keinesfalls mit ungünstigen Entwicklungen bezüglich des Herz-Kreislauf-Risikos assoziiert.

## Literatur

1. Yu L, Zhou H, Zheng F, et al. Sugar Is the Key Cause of Overweight/Obesity in Sugar-Sweetened Beverages (SSB). *Front Nutr* 2022
2. McGovern C, Rifas-Shiman SL, Switkowski KM, et al. Association of cow's milk intake in early childhood with adiposity and cardiometabolic risk in early adolescence. *Am J Clin Nutr* 2022

## Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2022