

Tägliche Zuckerfalle

In einem Liter Limonade können 37 Stück Würfelzucker stecken. Säuerliche Zutaten überdecken oft den süßen Geschmack



Laut einer US-Studie soll der häufige Verzehr von süßen Softdrinks **Diabetes** begünstigen. Eine Warnung auch für deutsche Experten

Etwa sechs Millionen Diabetes-Kranke gibt es in Deutschland, allein von 1988 bis 2001 hat sich die Zahl fast verdoppelt. Kein Wunder, dass Mediziner auf der Suche nach den Ursachen sind. Neben Bewegungsmangel spielt vor allem falsche Ernährung eine Rolle. Durch eine Studie der Universität Harvard sind nun Softdrinks wie Cola-Getränke, Limonaden oder gesüßte Fruchtsaftgetränke in den Blickpunkt geraten. Forscher haben die Trinkgewohnheiten von über 51 000 Krankenschwestern acht Jahre lang unter die Lupe genommen. Das

Ergebnis: Bei täglichem Konsum von mehr als einem Softdrink nahmen sie um durchschnittlich acht Kilo zu und erhöhten ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 80 Prozent.

Schon Kinder trifft es

Die Studie beweist zwar den Zusammenhang zwischen Softdrinks und Diabetes nicht, gibt aber deutliche Hinweise. „Mich überrascht dieses Ergebnis nicht“, sagt Prof. Stephan Martin, leitender Oberarzt der Deutschen Diabetes-Klinik in Düsseldorf. „Der Zuckerkonsum hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in Deutschland vervierzigfacht, damit ist

der Körper überfordert, weil er nie zuvor mit diesen Massen konfrontiert war.“ Folge: Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, die entsprechenden Rezeptoren sprechen aber nicht mehr darauf an. Das Hormon kann

nicht wirken. Langfristig droht Diabetes. Schon Kinder leiden heute unter Typ-2-Diabetes, einer Krankheit, die normalerweise erst im Alter auftritt. Dennoch lassen sich die Ergebnisse aus den USA nicht einfach auf Deutschland übertragen. Während jeder Amerikaner pro Tag etwa 210 Gramm Zucker verzehrt, sind es in Deutschland 91 Gramm. „Aber die Tendenz ist steigend“, so Martin. Und das liegt nicht nur an den Softdrinks. Auch in Fertiggerichten, Milchmixgetränken und anderen industriell hergestellten Nahrungsmitteln, so der Experte, steckt Zucker als Geschmacksverstärker. Stehen solche Lebensmittel ständig auf dem Speiseplan, kann einiges zusammenkommen: In einem Liter Cola-Getränk stecken etwa 100 Gramm Zucker, also 37 Stück Würfelzucker. Manche Limonaden enthalten sogar 120 Gramm pro Liter. Aber auch was vermeintlich gar nicht süß ist, hat es in sich: In zwei Esslöffeln Ketchup beispielsweise steckt ein Teelöffel Zucker. Sicher ist: Diabetes wird durch mehrere Faktoren begünstigt. Softdrinks allein sind nicht schuld. Neben einer ausgewogenen Ernährung und ungesüßten Saftschorlen statt Limonade empfiehlt Martin schlicht: mehr Bewegung. ■

THORSTEN DARGATZ

ZUTATENLISTE

Süße Decknamen entlarven

Bei Schokolade, Bonbons und Süßigkeiten weiß jeder, dass Zucker drinsteckt. Aber auch Fertiggerichte, Multivitamin- und Tee-Getränke, Dressings oder gesüßte Milcherzeugnisse können erhebliche Portionen **versteckten Zucker** mitbringen. Achten Sie deshalb auf die Zutatenliste. Dort taucht Zucker oft unter Bezeichnungen wie **Saccharose, Glucose, Dextrose,**

Fructose, Lactose, Maltose, Dextrine oder **Maltodextrose**. auf. Auch **Sirup** besteht fast nur aus dem süßen Stoff. Je weiter vorn auf der Zutatenliste, desto höher der Zuckeranteil. Leider geben die meisten Hersteller den Zuckeranteil nicht ausdrücklich an. Tipp: Hat ein Nahrungsmittel **viele Kalorien** und gleichzeitig einen **geringen Fettanteil**, ist fast immer **viel Zucker** drin.