

Erfrischungsgetränke und Übergewicht - Fakten und Vorurteile

Die Rolle von (zuckerhaltigen) Erfrischungsgetränken bei der Entwicklung von Übergewicht wird immer wieder kritisch diskutiert. So hat etwa Professor Barry Popkin (University of North Carolina at Chapel Hill, USA) die provokante These vertreten, insbesondere die Änderung des Trinkverhaltens und der hohe Konsum an Softdrinks¹ hätten maßgeblichen Anteil an der zunehmenden Entwicklung von Übergewicht². Diese einseitige Positionierung bedarf einer ergebnisoffenen Überprüfung.

Ideologie versperrt Blick auf die Fakten

Die Diskussion über das zunehmende Übergewicht in Deutschland gewinnt leider ebenso wie die Frage einer sachgerechten Nährwertkennzeichnung immer mehr an Emotionalität und verliert zugleich leider bei einzelnen Akteuren immer stärker den Bezug zu den Fakten. Umso wichtiger ist es für politische Entscheidungsträger und die gesellschaftlich relevanten Gruppen, die Objektivität zu bewahren sowie sachliche und tragfähige Argumente in den Vordergrund zu stellen. Dies gilt in besonderer Weise für die Erarbeitung valider wissenschaftlicher Grundlagen und Empfehlungen.

Festzuhalten ist, dass Erfrischungsgetränke in Deutschland nur einen kleinen Teil der gesamten Flüssigkeitsaufnahme ausmachen. Der Konsum dieser Getränke verteilt sich sehr ungleichmäßig über die verschiedenen Altersgruppen, wobei mit steigendem Alter der Konsum kontinuierlich abnimmt. Dieser Befund steht somit in einem eindeutigen Gegensatz zur Adipositas-Prävalenz der entsprechenden Altersgruppen, die stattdessen mit steigendem Alter zunimmt.

¹ Nachfolgend werden die Begriffe „Erfrischungsgetränke“, „Softdrinks“ und „carbonated soft drinks (CSDs)“ weitgehend synonym verwendet. Sofern eine andere Spezifizierung erfolgt (z.B. die Bezugnahme auf „Limonaden“), ist dies der jeweiligen spezifischen Datenlage geschuldet.

² Vgl. *Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.* : 46. Wissenschaftlicher Kongress, 12. und 13. März 2009 in Gießen, S. 2-3. http://www.dge.de/pdf/presse/2009/aktuell/DGE-Pressemeldung-aktuell-02-2009_46WK.pdf .

Natürlich steht nicht zur Diskussion, dass zuckerhaltige Erfrischungsgetränke energiegeliche Lebensmittel sind. Dies rechtfertigt aber nicht, eine Produktgruppe, die im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung unbedenklich verzehrt werden kann, pauschal und ohne tragfähige Grundlage zu diskriminieren. Hinzu kommt, dass die Gruppe der Erfrischungsgetränke eine breite Produkt- und Sortimentsvielfalt (einschließlich energiereduzierter Varianten) umfasst. Es ist weder wissenschaftlich noch gesellschaftlich akzeptabel, derart ungerechtfertigt eine gesamte Lebensmittelkategorie im Rahmen der Übergewichtsdiskussion in einen nicht haltbaren Pauschalverdacht zu stellen.

Für eine ernsthafte Debatte bleibt daher für die Zukunft zu wünschen, dass die auch in Deutschland verbreitete Adipositas als multikausales Problem verstanden wird. Eine einseitige Fokussierung auf die Ernährungsseite oder gar einzelne Lebensmittelkategorien ist daher nach Überzeugung der wafg nicht zielführend. Vielmehr sind alle relevanten Faktoren – einschließlich der Fragen des Lebensstils sowie des zunehmenden Bewegungsmangels – einzubeziehen. Fakt ist: Es gibt weder „schlechte“ noch „ungesunde“ Lebensmittel. Entscheidend ist vielmehr jeweils die individuelle Lebensweise in ihrer Gesamtheit.

Der mündige Konsument soll weiterhin entscheiden, welche Produkte seinen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Dabei soll er insbesondere über objektive und sachliche Informationen und eine faktenorientierte Nährwertkennzeichnung³ in die Lage versetzt werden, für sich einen ausgewogenen und gesunden Lebensstil zu gestalten.

Die wafg und ihre Mitgliedsunternehmen werden sich weiterhin nachhaltig für solche lösungsorientierten Konzepte einsetzen⁴.

³ Die wafg unterstützt ausdrücklich die Positionen des *Bundes für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL)*, der sich konsequent gegen populistische Forderungen nach einer „Ampel“-Kennzeichnung ausspricht; vgl. <http://www.bll.de/themen/naehrwertinformation.html>.

⁴ Als ein Beispiel vermittelt die für Verbraucher bestimmte wafg-Broschüre „Richtig Trinken“ Wissen über alkoholfreie Getränke und ein gesundes Trinkverhalten. Sie ist auch im Internet frei abrufbar unter http://www.wafg.de/pdf/publikationen/richtig_trinken.pdf. Ausführliche Informationen zu den Nährwerten von Produkten finden sich dabei übrigens nicht nur auf vielen Getränken in der Deklaration, sondern auch zunehmend im Internetauftritt von Herstellern, vgl. etwa (Auswahl in alphabetischer Reihenfolge):

<http://www.adelholzener.de/produkte/sortiment.html> (über die einzelnen Produkte abrufbar)

<http://www.coca-cola-gmbh.de/produktinfo/naehrwert/index.html>

<http://www.pepsi.de/content/gda/?backto=pepsi>

<http://www.sinalco.de/content/produkte/> (über die einzelnen Produkte abrufbar)

Der Konsum von Erfrischungsgetränken ist nicht ursächlich für Übergewicht

Die Zunahme von Übergewicht in Deutschland und anderen westlichen Industriestaaten in den letzten Jahrzehnten beruht auf verschiedenen Faktoren und ist nicht allein durch die Ernährung bzw. die Verzehrshäufigkeit von Erfrischungsgetränken zu erklären. Diese Feststellung gilt – in einer erweiterten Betrachtung – ebenso für die Auswirkungen, die sich aus der Aufnahme von Zucker aus der gesamten Ernährung ergeben.

Mittlerweile haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die von Professor Popkins vertretene monokausale These widerlegt. Insbesondere ist dabei auf folgende Aspekte und Fakten zu verweisen:

- Erfrischungsgetränke machen nur einen kleinen Anteil der täglichen Flüssigkeitszufuhr aus – von 17% bei Jüngeren bis zu 2% bei über 65-jährigen⁵. Umgekehrt steigt das Übergewicht mit dem Alter⁶. Dieser Umstand spricht sehr deutlich gegen einen direkten und kausalen Zusammenhang zwischen Erfrischungsgetränken und Übergewicht.
- Zwischen dem Konsum von kalorien- bzw. zuckerhaltigen Getränken und dem Körperfettanteil (gemessen über den Body Mass Index - BMI) bei Kindern und Jugendlichen besteht auf der Grundlage von qualifizierten Untersuchungen kein signifikanter Zusammenhang⁷.
- Der durchschnittliche Zuckerverbrauch ist in den letzten 30 Jahren in Deutschland konstant geblieben. Er liegt pro Kopf und Jahr bei 35-36 Kilogramm. Auch was die absoluten Energiewerte angeht, wird Zucker häufig überschätzt: Mit vier Kilokalorien pro Gramm liegt Zucker deutlich unter Fett (9 kcal) und Alkohol (7 kcal) und gleichauf mit Eiweiß.
- Zucker wird im Körper nicht direkt in Fett umgewandelt. Überschüssiger Zucker wird in Leber und Muskeln in Form von Glykogen gespeichert. Bei körperlicher Anstrengung kann der Körper darauf als kurzfristige Energiereserve zurückgreifen. Nur wenn über mehrere Tage hohe Mengen an Süßem verzehrt werden und zugleich ausreichende Bewegung bzw. Sport außer Acht gelassen werden, setzt die Umwandlung in Fett ein.

Bei dieser Ausgangslage ist das Ergebnis einer breit angelegten Untersuchung, die unter anderem Aufschluss über den Zusammenhang von Zuckerkonsum und Körpergewicht betrachtet, nicht überraschend: Mäßiger Zuckerverzehr ist danach kein Einflussfaktor für Übergewicht, denn die Gesamtkomposition der Ernährung ist entscheidend für die Wahrscheinlichkeit, von Übergewicht oder Adipositas betroffen zu sein⁸.

⁵ Vgl. *Max Rubner-Institut*: Ergebnisbericht, Teil 2, zur Nationalen Verzehrsstudie II, 2006, Tabellen 4.44 und 4.45 auf Seite 54. <http://www.was-esse-ich.de/>

⁶ Vgl. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.*: Ernährungsbericht 2008, S. 106.

⁷ Vgl. *Libuda/Alexy/Stehle/Kersting*: Konsum von Erfrischungsgetränken und Entwicklung des Körpergewichts im Kinder- und Jugendalter – Gibt es eine Verbindung?, *Aktuelle Ernährungsmedizin* 2008; 33:123-131, sowie *Forshee et. al.*: Sugar-sweetened beverages and body mass index in children and adolescents: a meta-analysis, *American Journal of Clinical Nutrition* (2008) 87: S.1662-1671.

⁸ Vgl. *Bolton-Smith/Woodward*: Dietary Composition and fat to sugar ratios in relation to obesity, *International Journal of Obesity* (1994) 18: S. 820-828.

- Die Veränderungen im Erwerbsleben (Automatisierung, Entwicklung zur Dienstleistungsgesellschaft) haben zu einer drastischen Verschiebung des Verhältnisses von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch geführt. Diese Verlagerungen haben einen zunehmenden Bewegungsmangel in wachsenden Kreisen der Bevölkerung zur Folge – in dessen Konsequenz die Ernährung des Menschen nicht mehr seinem täglichen Bewegungspensum entspricht.

Insofern sind im gesellschaftlichen Kampf gegen Übergewicht einseitig auf die Ernährung bezogenen Erklärungsversuche und Konzepte nicht zielführend. Sachgerecht sind vielmehr umfassende Ansätze, die den gesamten Lebensstil berücksichtigen. An dieser Stelle ist auf die Plattform Ernährung und Bewegung⁹ hinzuweisen, die als umfassendes Netzwerk angelegt ist und nachhaltige Lösungsangebote erarbeiten soll.

Förderung von Bewegung als Schlüssel im Kampf gegen Übergewicht

Die erwähnten Studienergebnisse zeigen deutlich: Der individuelle Lebensstil und damit das Problem eines immer stärker um sich greifenden Bewegungsmangels ist die zentrale Frage beim Thema Übergewicht – und nicht das Lebensmittelangebot.

Mehr Bewegung im Alltag bei Kindern und Jugendlichen wie auch bei Erwachsenen ist daher der Schlüssel zum Erfolg im Kampf gegen das Übergewicht. Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist somit die eigentliche Hürde, die bei der Bewältigung dieser gesellschaftlichen Problematik zu nehmen ist.

- Daher engagieren sich die Erfrischungsgetränkehersteller seit vielen Jahren in der Förderung von Bewegung und eines aktiven Lebensstils – in der Durchführung eigener Programme, durch Aktionen mit Kindern und Jugendlichen oder die Unterstützung von Sportveranstaltungen und Vereinen.
- Wie bereits oben dargelegt findet ein wichtiger Teil dieses Engagements über die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) statt, die von den Mitgliedsunternehmen der wafg und der wafg direkt aktiv unterstützt wird.
- Ein konkretes Beispiel für eine herausragende Unternehmensinitiative in diesem Bereich ist der bundesweite Städtewettbewerb „Mission Olympic“, der von Coca-Cola Deutschland bereits zum dritten Mal gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) durchgeführt wird. Im Mittelpunkt steht dabei, „Deutschlands aktivste Stadt“ zu suchen – wobei „Mission Olympic“ vor Ort Teilnehmer vom Kind bis zur Seniorin anspricht. 140 Städte haben sich hier bereits beworben.

⁹ Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) bündelt eine Vielzahl gesellschaftlicher Kräfte, die sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen engagieren; weiterführend <http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/>.

Studien belegen: Kein ursächlicher Zusammenhang von Adipositas und dem Konsum von Softdrinks

Trinkgewohnheiten in Deutschland – eine Übersicht

In der zweiten Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II), deren Ergebnisse im Mai 2008 vorgestellt wurden, lag einer der zahlreichen inhaltlichen Schwerpunkte auf den Trinkgewohnheiten der Deutschen. Die nachfolgende Tabelle zeigt, dass die DGE-Empfehlung, täglich 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken, sowohl von Männern als auch von Frauen im Durchschnitt mehr als erreicht wird:

Tabelle 1

	Männer		Frauen	
	Konsum in g/Tag	Anteil an Gesamt	Konsum in g/Tag	Anteil an Gesamt
Alkoholfreie Getränke gesamt	2.351	100,0%	2.285	100,0%
Wasser	1.110	47,2%	1.119	49,0%
Kaffee und Tee (grün/schwarz)	571	24,3%	506	22,1%
Kräuter- und Früchtetee	149	6,3%	318	13,9%
Obstsäfte / Nektare	270	11,5%	232	10,2%
Gemüsesäfte	4	0,2%	4	0,2%
Limonaden	224	9,5%	88	3,9%
Fruchtsaftgetränke	15	0,6%	13	0,6%
Sonstige (Alkoholfreies Bier)	8	0,3%	4	0,2%

Quelle: Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 2; wafg-Berechnungen

Dabei zeigt diese Übersicht zugleich sehr deutlich, wie vielfältig und abwechslungsreich der Flüssigkeitsbedarf insgesamt in der Bevölkerung gedeckt wird. Wasser mit einem Anteil von nahezu 50%, Kaffee und schwarzer und grüner Tee mit ca. 25% und Obstsäfte/Nektare mit über 10% repräsentieren in ihrer Vielfältigkeit über 80% der alltäglichen Aufnahme von Alkoholfreien Getränken. Nach Kräuter- und Früchtetees nehmen die Limonaden an fünfter Stelle lediglich einen Anteil von 9,5% bei Männern und lediglich von 3,9% bei Frauen ein.

Fakt ist aufgrund der Datenlage, dass der Anteil von Softdrinks an der gesamten Flüssigkeitsaufnahme eher gering ausfällt. Bereits diese differenzierte Datengrundlage stellt deutlich in Frage, ob Thesen in Richtung einer einseitigen Schuldzuweisung an Erfrischungsgetränke im Rahmen der Übergewichtsentwicklung überhaupt sachlich haltbar sind. Dabei ist ausdrücklich in Erinnerung zu rufen, dass nicht-alkoholische Getränke (einschließlich Erfrischungsgetränke) eine anerkannte wichtige und positive Funktion im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung – insbesondere gegen Dehydrierung – wahrnehmen¹⁰.

¹⁰

Vgl. etwa *European Food Safety Authority (EFSA): THE SETTING OF NUTRIENT PROFILES FOR FOODS BEARING NUTRITION AND HEALTH CLAIMS PURSUANT TO ARTICLE 4 OF THE REGULATION (EC) No. 1924/2006*, Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition und Allergies (Request N° EFSA-Q-2007-058), The EFSA Journal (2008) 644, S. 1 – 44 (S. 17): „Beverages (non-alcoholic) (including e.g. water, powdered drinks, soft drinks) are important for hydration. Some products, e.g. sugar-sweetened beverages, can contribute to (added) sugar (mono- and disaccharides) content of the overall diet“.

Adipositas-Prävalenz und Erfrischungsgetränke-Konsum nach Altersgruppen

Die im Ernährungsbericht der DGE präsentierten Daten zur Prävalenz für Adipositas zeigen deutlich, dass unterschiedliche Altersgruppen unterschiedlich stark betroffen sind. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen steigt die Wahrscheinlichkeit von Übergewicht mit zunehmendem Alter stetig an.

Insgesamt sind Männer im Alter von 18-80 Jahren zu 21,1% von Adipositas betroffen, weitere 46,5% von Präadipositas, der Vorstufe der übermäßigen Körpergewichtszunahme. Sehr unterschiedlich teilen sich diese Werte jedoch auf die verschiedenen Altersgruppen auf: In der Gruppe der 18- und 19jährigen sind deutlich weniger von Adipositas betroffen (9,3%, zudem 16,5% von Präadipositas) als bei den Männern über 74 Jahre, bei denen deutlich mehr Betroffene an Adipositas (30,4%, weitere 56,3% an der Vorstufe) leiden.

Bei Frauen ergibt sich ein ähnliches Bild der altersabhängigen Zunahme von Adipositas (wenn auch auf niedrigerem Niveau).

Ebenfalls altersabhängig ändert sich der durchschnittliche Konsum von Erfrischungsgetränken – allerdings in der entgegengesetzten Richtung.

Die Daten zum Verzehr von alkoholfreien Getränken (nach Altersgruppen unterschieden) zeigen, dass sowohl bei Männern als auch bei Frauen der Konsum von Limonaden etc. im Alter von 14-18 Jahren seinen Höhepunkt erreicht. Männliche Konsumenten dieser Altersgruppe trinken durchschnittlich 505 g/Tag Limonaden, das entspricht ca. zwei handelsüblichen, mittelgroßen Gläsern. Nimmt man noch die Fruchtsaftgetränke hinzu, kommt man auf einen geringfügig höheren Verzehr von 532 g/Tag Erfrischungsgetränken. Frauen im Alter von 14-18 Jahren nehmen hingegen wesentlich weniger Limonaden zu sich, hier liegt der durchschnittliche Verzehr lediglich bei 260 g/Tag (etwa ein handelsübliches mittelgroßes Glas).

Männer im Alter von mehr als 65 Jahren trinken hingegen nur noch 41 g/Tag Limonaden, bei Frauen dieser Altersgruppe fällt dieser Wert noch niedriger aus (24 g/Tag).

Diese aufgezeigten Entwicklungen über verschiedene Altersgruppen lassen sich grafisch veranschaulichen: Die Abbildungen 1 und 2 zeigen für beide Geschlechter den gegenläufigen Verlauf der Adipositas-Prävalenz (mit dem Alter *steigend*) und des Konsums von Erfrischungsgetränken (mit dem Alter *sinkend*) auf:

Abbildung 1

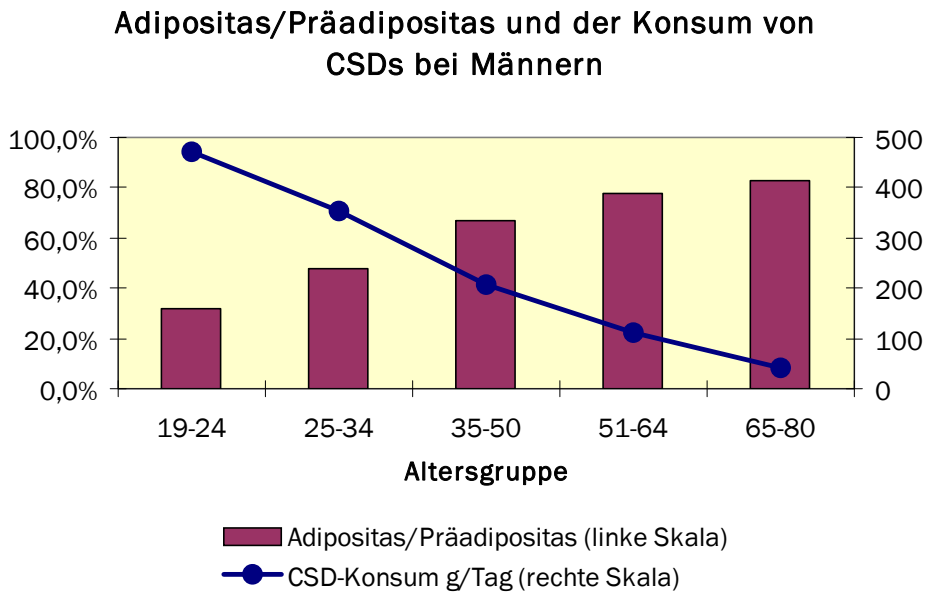
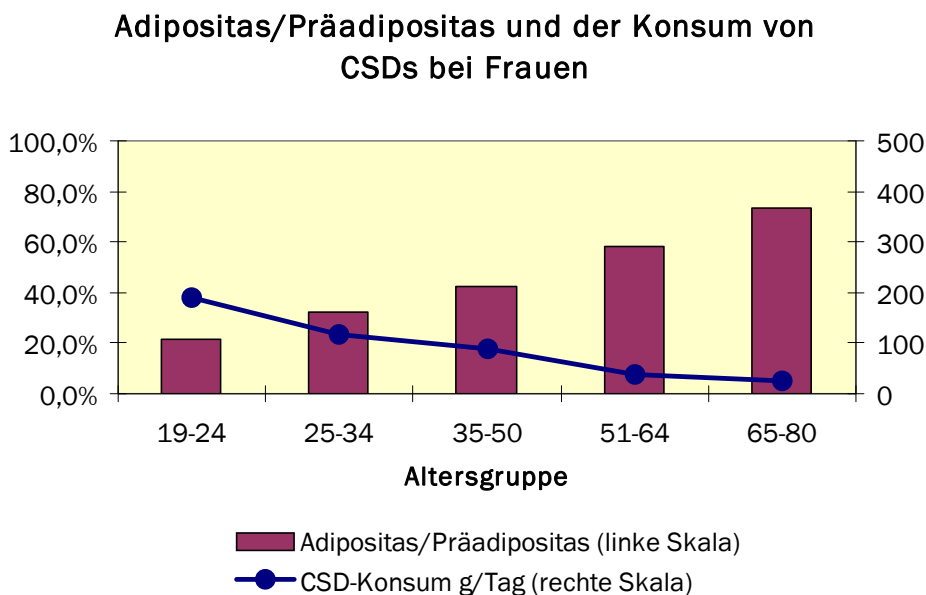


Abbildung 2



Quelle: DGE-Ernährungsbericht 2008; Nationale Verzehrs Studie II, Ergebnisbericht Teil 2; wafg-Berechnungen

Zugleich verdeutlichen diese Übersichten, dass gerade in den Altersgruppen mit der höchsten Adipositas-Prävalenz am wenigsten Erfrischungsgetränke konsumiert werden – und umgekehrt.

Festzuhalten bleibt somit, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen dem Konsum von Erfrischungsgetränken einerseits und der Wahrscheinlichkeit einer Fettleibigkeit aufgrund der dokumentierten Datenlage ein kausaler Zusammenhang gerade nicht abgeleitet werden kann.

Weiterführende Studien und Metaanalysen belegen keine monokausale Verursachung

Neben der Auswertung des Ernährungsverhaltens auf der nationalen Ebene beschäftigen sich auch international immer wieder Studien und (Meta-)Analysen mit der Frage eines möglichen Zusammenhanges zwischen dem Verzehr von Limonaden bzw. Erfrischungsgetränken und Adipositas. Diese Studien, welche die Ergebnisse verschiedener Einzeluntersuchungen zusammenfassen und quantitativ auswerten, ergeben ebenfalls keinen tragfähigen Beleg für den behaupteten Zusammenhang des Erfrischungsgetränkekonsums und der Übergewichtsbetroffenheit.

Ein scheinbar anderes Ergebnis zeigt auf den ersten Blick die sogenannte DONALD-Studie¹¹. In dieser Studie werden, anders als in anderen Studien, Erfrischungsgetränke und Fruchtsäfte zu einer Gesamtgruppe „energetic beverages“ zusammengefasst. Aber auch unabhängig hiervon führt die Studie zu keinem klaren Befund: Zwar wird als Ergebnis kommuniziert, dass bei weiblichen Jugendlichen ein („statistisch“ signifikanter) positiver Zusammenhang festzustellen sei¹². Zugleich führt die Studie aber auch zum Ergebnis, dass dieses Resultat für männliche Jugendliche ausdrücklich nicht bestätigt werden kann¹³.

Darüber hinaus darf die für eine Teilgruppe festgestellte „statistische“ Signifikanz über den angeblichen positiven Zusammenhang des Konsums von „energetic beverages“ sowie der Übergewichtsproblematik bei der inhaltlichen Interpretation der DONALD-Studie aber keinesfalls mit einer Kausalität gleichgesetzt werden.

Selbst wenn sich hier BMI und der Konsum von energiereichen Getränken bei weiblichen Jugendlichen (statistisch) leicht positiv voneinander abhängig zeigen, ist diese Beobachtung für sich noch keine tragfähige qualitative Aussage. Denn dass die steigende Adipositas-Prävalenz in dieser Gruppe alleine auf den Konsum von energiereichen Getränken zurückzuführen sei, kann selbst eine wohlwollende Interpretation der Daten nicht belastbar belegen. Dies gilt bereits angesichts der Tatsache, dass andere, ebenso wichtige Lebensumstände in dieser eindimensionalen Betrachtung ausgeklammert bleiben bzw. nicht erfasst werden. Die DONALD-Studie beinhaltet nämlich keine valide Erfassung und Auswertung zum übrigen Konsum- und Bewegungsmuster der Testpersonen im Untersuchungszeitraum. Damit sind die Grenzen der Aussagekraft und die Unstimmigkeiten der DONALD-Studie hinreichend aufgezeigt.

Eine weitere wissenschaftliche Studie zum Themenkomplex¹⁴ kommt zu dem Ergebnis, dass bei Kindern eine signifikant positive Korrelation zwischen dem Konsum von Erfrischungsgetränken und dem Fernsehkonsum bestehe. Dies bestätigt die Auffassung der wafg, dass eine insgesamt ungünstige Lebensweise (z.B. mit hohem Fernsehkonsum und geringer körperlicher Aktivität) für die Entstehung von Übergewicht ein wichtiger Faktor

¹¹ Vgl. *Libuda/Alexy/Sichert-Hellert/Stehle/Karaolis-Danckert/Buyken/Kersting*: Pattern of beverage consumption and long-term association with body-weight status in German adolescents – Results from the DONALD study; *British Journal of Nutrition* (2007), S. 1-10.

¹² Vgl. ebenda, Seite 3.

¹³ Vgl. ebenda, Seite 8

¹⁴ Vgl. *Libuda/Alexy/Stehle/Kersting*: Konsum von Erfrischungsgetränken und Entwicklung des Körpergewichts im Kindes- und Jugendalter - Gibt es eine Verbindung?; *Aktuelle Ernährungsmedizin* (2008) 33 (3), S. 123-131.

ist. Gerade bei Heranwachsenden sind physische Veränderungen und Messgrößen – auch der BMI – immer im Kontext der komplexen bzw. gesamten Lebensumstände zu sehen. Darüber hinaus vermuten die Autoren, dass „möglicherweise individuelle Unterschiede in der Sensitivität für die adipogene Wirkung von Softdrinks bestehen“. Auch dieser Befund bestätigt somit letztlich die nachvollziehbaren Schwierigkeiten, bei heterogenen Probandengruppen unverzerrte und statistisch klar interpretierbare Ergebnisse zu erzielen.

Dieses Resultat dokumentiert auch eine andere wissenschaftliche Untersuchung¹⁵, die als Metaanalyse von elf schwerpunktmäßig ausgewerteten Querschnittsstudien lediglich bei fünf Primärstudien einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Softdrinks und dem Körpergewicht findet. Bei der verbleibenden Mehrzahl der untersuchten Studien konnte hingegen kein signifikanter Zusammenhang gefunden werden.

Auch international ausgerichtete Metaanalysen kommen zu keinem anderen Ergebnis. Die international anerkannte britische Ernährungswissenschaftlerin Sigrid Gibson¹⁶ hat kürzlich bestätigt, dass der Effekt von zuckergesüßten Softdrinks auf das Körpergewicht in der Regel sehr klein ist. Spezifische Ausnahmen bilden hier lediglich Personen mit einem individuell übermäßigen Verzehr oder einer Übersensibilität. Zudem betont Gibson, dass die meisten der Studien, die einen vermeintlichen kausalen Zusammenhang zwischen Erfrischungsgetränken und Adipositas herstellen, aus den USA stammen. Die Validität dieser Studien für Kontinentaleuropa ist für Gibson unter anderem aufgrund anderer Rezepturen zweifelhaft¹⁷.

Optimierte Nährwertinformation – ein Angebot an die Verbraucher

In der Diskussion zum Thema Übergewicht ist zudem ausdrücklich auf das Thema der Wirtschaftsinitiativen zu einer erweiterten Nährwertinformation hinzuweisen¹⁸. Diese gewinnt deshalb besondere Bedeutung, weil die Konsumenten über eine faktenorientierte und wissenschaftlich fundierte Information zum Energie- und Nährstoffgehalt der einzelnen Lebensmittel unterrichtet werden.

Jeder Konsument kann sich anhand der in den letzten Jahren erheblich ausgeweiteten Nährwertkennzeichnung (einschließlich des Konzepts der so genannten Guideline Daily Amounts – GDA – bzw. der „Richtwerte für die Tageszufuhr“) schnell und unkompliziert über den Energiegehalt und die Nährwerte eines Lebensmittels bzw. Erfrischungsgetränks informieren.

Die europäische Lebensmittelwirtschaft hat sich freiwillig und proaktiv darauf verständigt, auf dieser Basis eine nachvollziehbare Information zu Energie/Kalorien, Zucker, Fett, ge-

¹⁵ Vgl. *Libuda/Alexy/Sichert-Hellert/Stehle/Karaolis-Danckert/Buyken/Kersting*: Pattern of beverage consumption and long-term association with body-weight status in German adolescents – Results from the DONALD study; *British Journal of Nutrition* (2007), S. 1-10.

¹⁶ Vgl. *Gibson*: Sugar-sweetened soft drinks and obesity: a systematic review of the evidence from observational studies and interventions; *Nutrition Research Reviews* (2008), 21, S. 134–147.

¹⁷ In den USA werden Erfrischungsgetränke fast ausschließlich mit high-fructose corn sirup (HCFS) gesüßt, in Europa dagegen mit Saccharose. Die ernährungsphysiologische Vergleichbarkeit von HCFS einerseits und Saccharose ist nicht eindeutig erwiesen.

¹⁸ Vgl. beispielhaft die Informationen zum GDA-Nährwertkompass der *Unternehmen der „Initiative Ausgezeichnet informiert“* – <http://www.naehrwertkompass.de/>

sättigten Fettsäuren sowie Natrium (oft auch in einer graphischen Darstellung) anzubieten. Für Erfrischungsgetränke wird dabei in der Umsetzung des GDA-Konzeptes bei der Bestimmung einer Portion auf eine realistische Verzehrgröße von „250 ml“ abgestellt.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat aktuell bestätigt, dass die in diesem Konzept verwendeten Referenzmengen für die einzelnen Nährstoffe (namentlich auch für Zucker) zur Berechnung der Richtwerte für die Tageszufuhr durchweg plausibel sind und wissenschaftlichen Ansprüchen genügen¹⁹.

Berlin, im August 2009

Nähere Informationen zur wafg: <http://www.wafg.de/>.

¹⁹ Vgl. *EFSA*: Scientific Opinion of the Panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies on a request from European Commission on the review of labelling reference intake values for selected nutritional elements. The *EFSA Journal* (2009) 1008, S. 1-14.