

Medienmitteilung

Auswirkungen von Süsstoffen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Bern, 12. Juni 2014. In einem aktuellen Bericht beleuchtet Gesundheitsförderung Schweiz die Auswirkungen des Konsums von Süsstoffen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Bereits 2010 publizierte Gesundheitsförderung Schweiz einen Grundlagenbericht zum Thema Süssgetränke. Das aktuelle Arbeitspapier enthält nun weitere Erkenntnisse und beantwortet Fragen aus der Bevölkerung.

Mit dem Arbeitspapier verfolgt Gesundheitsförderung Schweiz das Ziel, eine aktuelle, wissenschaftlich fundierte Evidenzlage zu den gesundheitlichen Nutzen und Risiken von Süsstoffen bei Kindern und Jugendlichen zu geben. Ein Grundlagenbericht aus dem Jahr 2010 zeigt, dass ein Zusammenhang zwischen Süssgetränkekonsum und Körpergewicht gegeben ist. Süssgetränke spielen demnach eine wesentliche Rolle bei der Gewichtszunahme. Dieser Befund wurde 2013 durch den Bericht „Süsstoffe und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung und Empfehlungen“ gestärkt.

Unzureichende Datenlage in der Forschung

Verfasst hat das aktuelle Arbeitspapier Dr. Stefanie Murer, ehemalige Mitarbeiterin des Labors für Humanernährung der ETH Zürich. Sie erachtet in ihrem Bericht die wissenschaftliche Datenlage für die meisten untersuchten gesundheitlichen Auswirkungen als unzureichend, um das Risikopotenzial von Süsstoffen bei Kindern und Jugendlichen umfassend abschätzen zu können. Lediglich bezüglich Nahrungsaufnahme und Körpergewicht kann mit grosser Sicherheit davon ausgegangen werden, dass Süsstoffe weder den Appetit anregen noch langfristig eine Gewichtszunahme fördern. Der Beitrag von künstlich gesüsst, energiereduzierten Produkten an eine langfristige Gewichtsreduktion scheint aber gering. Die Autorin wurde während ihrer Arbeit von einer wissenschaftlichen Begleitgruppe unterstützt. Diese setzt sich aus Experten der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, des Bundesamts für Gesundheit (Sektion Ernährung und Bewegung), der Berner Fachhochschule sowie des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen zusammen.

„Hahnenburger“ ist der beste Durstlöscher

Dr. Stefanie Murer und die wissenschaftliche Begleitgruppe empfehlen aufgrund der limitierten Evidenzlage, in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen auf den Konsum von künstlich gesüsst, energiereduzierten Produkten möglichst zu verzichten: „Wir müssen verhindern, dass Kinder eine allfällige Präferenz für süsse Lebensmittel entwickeln und dass sie gesüsste Lebensmittel nicht mit einer reduzierten Kaloriendichte assoziieren.“ Stattdessen bietet sich der klassische und bekannte „Hahnenburger“ an. Das Trinkwasser in der Schweiz ist von höchster Qualität, kostengünstig und eignet in idealer Weise als Durstlöscher.

Downloads

Das Arbeitspapier „Konsum von Süsstoffen. Auswirkungen auf die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.“ sowie die beiden erwähnten Publikationen finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/downloads.html

Weitere Informationen zum Thema Süssgetränke und Wasser trinken finden Sie hier:

www.gesundheitsfoerderung.ch/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen/fokusthemen/suessgetraenke.html

www.hahnenburger.ch

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail medien@gesundheitsfoerderung.ch oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 20 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. www.gesundheitsfoerderung.ch