KRITISCH GELESEN

Prof. Dr. med.
H. S. Fießl
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München

Prof. Dr. med.
P. Schwarz
Medizinische Klinik
und Poliklinik III,
Universitätsklinikum
Dresden

Prof. Dr. med.
H.-C. Diener
Klinik für Neurologie,
Universitätsklinikum
Essen

Dr. phil.
Rainer Glöckl
Fachzentrum Pneumologie,
Schön Klinik
Berchtesgadener Land,
Schönau am Königssee

Diabetes kann man sich mit Limo antrinken

Eine Metaanalyse zeigt, dass der Konsum von Softdrinks mit einem deutlich erhöhten Diabetesrisiko einhergeht. Die größte Gefahr scheint ausgerechnet von zuckerfreien Limonaden auszugehen.

— Ein systematischer Review mit Metaanalyse sollte den Einfluss süßer Softdrinks und industriell hergestellter Fruchtsäfte auf das Diabetesrisiko erheben. Dafür wurden alle prospektiven Studien mit nicht diabetischen Erwachsenen bis 2014 eingeschlossen. Endpunkt

war jeweils die Verschlechterung der Glukosetoleranz und das Auftreten eines Diabetes. Einbezogen wurden 17 Kohortenstudien mit 38.253 Diabetesfällen und 10.126.754 Personenjahren.

Das Diabetesrisiko stieg um 18% mit jedem Jahr, in dem täglich ein gesüßter Softdrink getrunken wurde. Für Getränke mit Zuckerersatzstoffen betrug die Risikoerhöhung sogar 25%, für industriell hergestellte Fruchtsäfte 7%. Die beiden letzteren Ergebnisse beruhen allerdings auf schwächeren Studien.

Ein Vergleich mit nationalen Surveys zur Diabetesprävalenz ergab, dass in den USA von 20,9 Millionen Typ-2-Diabetes-Fällen in zehn Jahren 1,8 Mio. auf erhöhten Softdrinkkonsum zurückzuführen sind. In England sind es bei 2,6 Mio. Fällen nur 79.000.

Die Autoren sehen einen klaren Zusammenhang zwischen Softdrinkkonsum und Diabetesinzidenz, der unabhängig vom Übergewicht besteht. Von Zuckerersatzstoffen könnte sogar ein noch größeres Risiko ausgehen.

■ Imamura F, O'Connor L, Ye Z et al. Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, metaanalysis, and estimation of population attributable fraction. *Br J Sports Med.* 2016;50:496–504

KOMMENTAR

„Ich bekomme Zucker, wenn ich zu viel Zucker esse“, hieß es immer von den Patienten. Als Wissenschaftler und Ärzte haben wir versucht, sie zu überzeugen, dass meist eher die Adipositas und das Fett problematisch sind. Aber die Patienten hatten wohl Recht: Ein Softdrink pro Tag über ein Jahr erhöht das Diabetesrisiko um 18%! Noch erschreckender sind die Daten zu Getränken mit Zuckerersatzstoffen, auch wenn sie noch kein klares Bild ergeben. Das Risikopotenzial könnte aber noch einmal um etwa 30% höher liegen als bei zuckerhaltigen Softdrinks. Ein Dilemma: Viele Patienten trinken bewusst Light-Cola, um Zucker zu vermeiden. Womöglich tun sie sich damit nichts Gutes. Was machen wir mit den Daten? Einerseits scheint die Situation in den USA schlimmer zu sein als in Europa, da dort mehr Menschen täglich Softdrinks zu sich nehmen. Es kann aber auch für uns keine Entwarnung sein, da die Trinkhäufigkeit von Softdrinks auch in Deutschland stetig zunimmt. Aufklärung ist daher wichtig. Letztendlich aber wird wohl die Politik eingreifen müssen. Ein Modell, die Nahrungsmittelindustrie für unerwünschte gesundheitliche Nebeneffekte ihrer Produkte haftbar zu machen, könnte sich lohnen. ■

Prof. Dr. med. P. Schwarz

© nullplus / Getty Images / Stock

Auch wenn sie lecker sind – Softdrinks sollten eine Ausnahme bleiben.