



## Typ-2-Diabetes: Schon ein Softdrink am Tag erhöht das Risiko

Typ-2-Diabetes: Schon ein Softdrink am Tag erhöht das Risiko  
Der tägliche Konsum von mindestens einem süßen Softdrink erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes um ein Fünftel. So lautet das Fazit einer britischen Untersuchung, die der European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)- Studie untergeordnet ist. Rund 27.000 Menschen, darunter 12.400 Typ-2-Diabetiker, aus acht europäischen Ländern waren beteiligt. In Fragebögen machten die Probanden Angaben zu ihrem Konsum von Süßgetränken wie Fruchtsaft und Fruchtnektar sowie Erfrischungsgetränken mit Zucker oder Süßstoff. Auch die tägliche Energieaufnahme und der Körpermassenindex (BMI) als Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße wurden berechnet. Wer täglich 336 ml eines mit Zucker gesüßten Softdrinks konsumierte, hatte ein um knapp 20 Prozent höheres Risiko für Typ-2-Diabetes - unabhängig vom Körpermassenindex und der täglichen Energieaufnahme. Mit jedem zusätzlichen Glas stieg die Wahrscheinlichkeit an. Bei künstlich gesüßten Softdrinks waren die Ergebnisse weniger deutlich. Die Wissenschaftler vermuten aber, dass Probanden mit einem höheren Körpergewicht zu einem häufigen Konsum neigen und auch dadurch eher an Typ-2-Diabetes erkranken. Bei Fruchtsaft und Fruchtnektar war kein Zusammenhang nachweisbar. Weitere Studien sind jedoch notwendig, um die Resultate zu bestätigen. Der regelmäßige Konsum von gezuckerten Softdrinks kann das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen, da er zum einen die Gewichtszunahme begünstigt. Zum anderen werden die enthaltenen Kohlenhydrate rasch verdaut und erhöhen auf diese Weise in kurzer Zeit den Blutzucker- und Insulinspiegel. Das kann bei einem regelmäßigen Verzehr dazu führen, dass der Körper nicht mehr ausreichend auf das körpereigene Hormon Insulin anspricht und sich ein Typ-2-Diabetes entwickelt. Die Studienleiter raten vor allem Menschen, die durch einen ungesunden Lebensstil bereits ein erhöhtes Diabetesrisiko haben, auf den regelmäßigen Konsum von Erfrischungsgetränken zu verzichten.

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstr. 16  
53123 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: aid@aid.de  
URL: <http://www.aid.de>

## Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

## Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.