

Zuckerhaltige Getränke

Süße Getränke können einen erheblichen Beitrag bei der Aufnahme von Kohlenhydraten leisten. Hier spielen vor allem einfache Zucker eine Rolle. Gerade bei Kindern und Jugendlichen führt der Konsum von zuckerhaltigen Getränken häufig zu Übergewicht.

Wenn Getränke Kohlenhydrate enthalten, handelt es sich fast ausschließlich um Zucker. Diese werden bei gesüßten Getränken meist in Form von Saccharose (Haushaltszucker) zugegeben. Aber auch Zusätze von Glucose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) sind möglich. Obst- und Gemüsesäfte können fruchteigene Glucose und Fruktose enthalten. Gemeinsam ist allen süßen Getränken, dass sie in aller Regel einfache Zuckerbausteine, die süß schmecken, enthalten.

Die Tabelle zeigt die Kohlenhydratgehalte verschiedener Getränkearten pro Portion und die Kalorienzufuhr (Brennwert) pro Portion.

Getränk	Portion	Gesamtkohlenhydrate pro Portion	Brennwert pro Portion
Wasser	200 ml	0 g	0 kcal
Limonade light	200 ml	0,9 g	5,3 kcal
Limonade, Cola	200 ml	21 g	102 kcal
Fruchtsaft, ungezuckert	200 ml	22 g	100 kcal
Fruchtnektar	200 ml	32 g	131 kcal
Fruchtsaftgetränk	200 ml	22 g	95 kcal
Fruchtsaftschorle	200 ml	11 g	50 kcal
Smoothies	250 ml (Flasche)	35 g	168 kcal
Gemüsesaft (Karotte)	200 ml	9,5 g	48 kcal
Trinkschokolade	150 ml (Tasse)	31 g	197 kcal
Kaffee mit Milch und Zucker	150 ml (Tasse)	3,5 g	18 kcal
Instant-Cappuccino mit Zucker	150 ml (Tasse)	6 g	57 kcal
Energydrinks	250 ml (Dose)	27 g	113 kcal
Sportgetränke	500 ml (Flasche)	25 g	110 kcal
Eistee	200 ml	14 g	60 kcal
Instant-Teegetränk	200 ml	18 g	75 kcal
Alkoholfreies Bier	500 ml (Flasche)	27 g	128 kcal
Bier	500 ml (Flasche)	16 g	211 kcal
Rotwein	200 ml	5 g	137 kcal
Weißwein trocken	200 ml	0,2 g	144 kcal

Quellen: DGE-PC, Kalorien mündgerecht, Herstellerangaben

Auswirkungen auf die Gesundheit

Der Gehalt an zugesetztem Zucker in Limonaden, Fruchtsaftgetränken oder Energydrinks liegt zwischen 20 und 30 g pro Glas, das sind 6 bis 10 Stück Würfelzucker. Wer seinen gesamten Flüssigkeitsbedarf von ca. 1,5 Litern ausschließlich mit gezuckerten Getränken deckt, nimmt ungefähr 750 kcal nur über Getränke zu sich. Das sind so viele Kalorien wie in einer Hauptmahlzeit stecken können. Wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bringen die zuckrigen Getränke nicht mit sich.

Bei Kindern und Jugendlichen ist ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zuckergesüßten Getränken und Übergewicht belegt. Hier ist sicherlich auch der geringe Sättigungseffekt von zuckerhaltigen Getränken von Bedeutung.

Die Lebensmittelindustrie zuckert ihre Erfrischungsgetränke zunehmend mit Fruktose, weil Fruktose preisgünstig ist und eine höhere Süßkraft besitzt als Haushaltszucker. In der Zutatenliste von Erfrischungsgetränken findet man Fruktose auch als Glucose-Fruktose- oder Fruktose-Glucose-Sirup. Werbeaussagen wie „ohne Kristallzucker“ oder „mit natürlicher Fruchtsüße“ suggerieren ein Plus für die Gesundheit. Tatsächlich aber kann Fruktose Übergewicht begünstigen, weil die Leber große Fruktosemengen direkt in Fett umwandelt. Darüber hinaus kann sich Fruktose ungünstig auf die Blutfettwerte, Diabetes und Gicht auswirken.

Die natürlicherweise in Obst und Fruchtsäften enthaltene Fruktose ist bei normaler Verzehrsmenge (1 bis 2 Portionen pro Tag) nicht schädlich.

Zuckerhaltige Getränke fördern nicht zuletzt die Entstehung von Zahnkaries.

Was sollen wir trinken

Geeignet um den Durst zu löschen sind Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder Fruchtsaftschorlen.

Unverdünnte Fruchtsäfte enthalten ebenso viel Zucker wie Limonade oder Cola. Allerdings liefern Fruchtsäfte wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und nicht nur „leere Kalorien“. Trotzdem empfiehlt es sich Fruchtsäfte im Verhältnis 1:2 mit Wasser zu verdünnen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

