

## Ausgabe Oktober 2018

### Kinder sollten Wasser trinken!

*Stiftung Kindergesundheit rät dringend zur Einschränkung des Konsums von zuckerhaltigen Limos, Colas und Energydrinks, um die Fettsucht-Welle zu stoppen*

**Marco ist ein durchschnittlicher deutscher Teenager. Er trinkt durchschnittlich einen knappen halben Liter Cola am Tag. Auch seine Freunde im Alter zwischen 11 und 13 Jahren trinken jeden Tag durchschnittlich 0,45 Liter Cola, Limo oder ein anderes zuckerhaltiges Getränk. Das bedeutet durchschnittlich 1.260 Kalorien pro Woche. Klingt eigentlich nicht nach besonders viel, ist es aber: Würde Marco statt Cola einfach nur Wasser trinken, wäre er schon nach 2,8 Wochen ein ganzes Pfund schlanker. Mit diesem fiktiven Beispiel macht die Stiftung Kindergesundheit auf die dickmachende Wirkung von zuckerhaltigen Getränken aufmerksam.**

„Eine kürzlich publizierte Analyse von elf internationalen Studien kommt zu dem Ergebnis, dass ein regelmäßiger Konsum zuckerhaltiger Getränke für etwa ein Fünftel des Risikos der Fettleibigkeit im Kindes- und Jugendalter verantwortlich ist“, sagt Kinder- und Jugendarzt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Ernährungsexperte der Universitäts-Kinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Auch Studien aus den USA folgern, dass dort rund 20 Prozent der Gewichtszunahmen der Bevölkerung allein auf das Konto zuckerhaltiger Getränke geht“.

Die Häufigkeit von Übergewicht und krankhafter Fettleibigkeit (Adipositas) hat in den letzten vier Jahrzehnten weltweit und auch in Deutschland alarmierend zugenommen. Die aktuellen Zahlen der bundesweiten Gesundheitsstudie KiGGS lassen keinen Durchbruch erkennen: Auch aktuell leidet fast jedes sechste Kind in Deutschland zwischen drei und 17 Jahren (15,3 Prozent der Mädchen und 15,6 Prozent der Jungen) unter Übergewicht. 5,9 Prozent (5,5 Prozent der Mädchen und 6,3 Prozent der Jungen) sind bereits krankhaft fettleibig. „Die Hoffnung vieler Eltern, dass sich das Problem mit dem Babyspeck im Laufe der Pubertät auswächst und dass auch aus einem pummeligen Backfisch später eine gertenschlanke junge Frau wird, ist leider trügerisch“, betont Professor Koletzko. „Aus dicken Kindern werden in aller Regel dicke Erwachsene.“

### Weniger Einkommen, mehr Übergewicht

Besonders groß ist die Gefahr von Übergewicht für Kinder und Jugendliche aus bildungsfernen Familien, hebt Professor Koletzko hervor. Nach den aktuellen Zahlen der KiGGS-Studie sind Mädchen aus sozioökonomisch benachteiligten Familien im Vergleich zu Mädchen mit einem hohen sozioökonomischen Status 4,05-fach häufiger adipös. Bei Jungen aus benachteiligten Familien ist das Risiko sogar 4,4-fach höher (11,4 gegenüber 2,6 Prozent) als in Familien mit hohem Bildungsgrad und Einkommen.

Die Stiftung Kindergesundheit hat bereits zum wiederholten Male auf die dickmachende Wirkung von gezuckerten Getränken hingewiesen. Sie empfiehlt: Kinder sollten schon von klein auf lernen, Wasser zu trinken. Limonade, Cola-Getränke, gesüßte Tees oder Eistees, zuckerhaltige Fruchtsäfte, Fruchtnektare



oder Fruchtsaftschorle sollten die Ausnahme bleiben und nicht die Regel. In Kindertagesstätten und Schulen sollten keine zuckerhaltigen Getränke angeboten werden.

### Was spricht für eine Zuckerabgabe?

Die Stiftung spricht sich auch für die Einführung einer Abgabe auf gezuckerte Getränke aus. Ihre Begründung:

- o Der höhere Preis würde den Konsum und dadurch das Risiko für Fettsucht, Fettleber und Karies in der Bevölkerung vermindern.
- o Der Staat könnte die zusätzlichen Steuereinnahmen in die Förderung der öffentlichen Gesundheit investieren.
- o Der Bevölkerung würde klar gemacht werden, dass gezuckerte Getränke nicht zur gesunden Ernährung gehören.
- o Die Hersteller erhielten einen starken Anreiz, ihre Produkte mit weniger Zucker zu süßen und gesünderen Alternativen anzubieten.

Ein gutes Beispiel bietet Mexiko: Dort wurde bereits vor vier Jahren eine Steuer von einem Peso pro Liter gezuckerter Getränke eingeführt. Professor Koletzko: „In diesem Land mit besonders häufigem Auftreten von Adipositas bei Kindern und Erwachsenen führte die Steuer zu einer Abnahme des Verkaufs gezuckerter Getränke um 6,3 Prozent, während der Absatz von abgepacktem Wasser um 16,2 Prozent stieg. Die stärksten Effekte wurden in Haushalten mit niedrigem und mittlerem Einkommen erzielt, die auch die höchste Häufigkeit von Fettsüchtigkeit aufweisen“.

Viele andere Länder folgten bereits dem Beispiel Mexikos. So werden gezuckerte Getränke bereits in Brunei, Katalonien, Portugal, Saudi-Arabien, Thailand, den Vereinigten Arabischen Emiraten und in fünf Städten der USA besteuert. In diesem Jahr wird die Steuer auch in Estland, Großbritannien, Irland, Südafrika und der Stadt Seattle (USA) eingeführt.

Dass die Besteuerung der Süßgetränke tatsächlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben kann, beweist das Beispiel Großbritanniens, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Dort müssen Hersteller und Importeure seit April 2018 für zuckergesüßte Getränke Abgaben leisten. Für Getränke mit mehr als fünf bis maximal acht Prozent Zucker werden pro Liter 18 britische Pence und für Getränke mit mehr als acht Prozent Zucker 24 Pence veranschlagt. Wissenschaftler errechneten, dass durch diese Maßnahmen und den verminderten Zuckerkonsum mit Getränken in Großbritannien 144.000 weniger fettsüchtige Kinder und Erwachsene, 19.000 weniger auftretende Fälle von Diabetes Typ 2 und 270.000 weniger durch Karies geschädigte Gebisse pro Jahr erreicht werden können, mit entsprechend enorm hohen unmittelbaren Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen.



## Weniger Zucker? Es geht doch!

Der Zuckerkonsum der Briten ging aber schon kurz nach der Ankündigung einer Besteuerung deutlich zurück. Wie das? Um von der günstigeren Steuerstufe zu profitieren, haben viele Hersteller den Zuckeranteil ihrer Produkte so reduziert, dass für sie nur eine geringere oder gar keine Besteuerung gilt. So hat beispielsweise Coca-Cola in Großbritannien den Zuckergehalt von Fanta von 6,9 auf 4,6 Gramm pro 100 ml und von Sprite von 6,6 Gramm auf 3,3 Gramm gesenkt. Auch Supermarktketten haben den Zuckergehalt vieler Eigenmarken unter die Fünf-Gramm-Grenze gesenkt.

In Deutschland dagegen beträgt der durchschnittliche Zuckergehalt der zucker gesüßten Getränke nach aktuellen Erhebungen von Foodwatch 7,3 Prozent. Das sind nach wie vor etwa sechs Zuckerwürfel je 250 ml Glas.

„Übergewicht wird sowohl durch Essen und Trinken als auch durch das Bewegungsverhalten beeinflusst. In der Praxis allerdings ist der relative Anteil der Bewegung daran deutlich geringer als die Bedeutung der Ernährung“, führt Professor Berthold Koletzko aus. Der Münchner Ernährungsexperte verdeutlicht das am fiktiven Beispiel von Carlo, der im Durchschnitt täglich 450 ml zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt. „Wenn er diese Menge gezuckerter Getränke durch von Wasser ersetzen würde, könnte Carlo in fünfeinhalb Wochen ein Kilogramm Gewicht einsparen. Dagegen müsste er 19 Wochen lang jede Woche eine Stunde zusätzlich Fußball spielen, um sein Gewicht um ein Kilogramm zu reduzieren. Für die gleiche Gewichtsänderung müsste er 33 Wochen lang eine Stunde zusätzlich Schwimmen oder fast 40 Wochen lang zusätzlich Fahrrad fahren“.

## Wasser marsch – auch in der Schule!

Dass die Förderung des Wassertrinkens auch in Deutschland funktioniert, bewies die Trinkfit-Studie bei über 3.000 Grundschulern in Nordrhein-Westfalen. Die an der Studie beteiligten Kinder bekamen eigene Trinkflaschen und konnten sich an einem Trinkwasserspender jederzeit mit gesprudelm oder stillem Trinkwasser versorgen, während die Abgabe zuckerhaltiger Getränke in der Schule unterbunden wurde. Den Kindern der Kontrollschulen wurden Flasche, Wasserspender und Unterrichtsmaterialien erst am Ende des Schuljahres zur Verfügung gestellt. Die Studie ergab: Wenn Kinder in der Schule regelmäßig und ausreichend Wasser trinken, reduziert sich ihr Risiko, übergewichtig zu werden. Insgesamt war bei den Kindern, die an der Aktion teilnahmen, das Risiko des Übergewichts um 31 Prozent geringer, als bei denen, die nicht beteiligt waren.

Eine Sonderabgabe auf zuckerhaltige Getränke, wie sie in Großbritannien, Mexiko und vielen anderen Ländern schon existiert, könnte auch in Deutschland die gesündere Getränkeauswahl erleichtern, betont die Stiftung Kindergesundheit. Professor Dr. Berthold Koletzko: „Wir hoffen sehr auf die Bereitschaft der Politik zu konsequenten Maßnahmen, denn die Lasten des heute bestehenden kindlichen Übergewichts für Krankheitsfolgen und eingeschränkte Lebenschancen sind enorm hoch. Allein die Gesundheitskosten für die heute in Deutschland übergewichtigen Kinder und Jugendlichen belaufen sich auf 1,8 Milliarden Euro. Es ist also höchste Zeit zum Handeln“.



# Newsletter

Die monatliche Information der  
Stiftung Kindergesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten



**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

**Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:**

**Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende**, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto: HypoVereinsbank München  
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20  
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

**Vielen Dank!**



**Stiftung  
Kindergesundheit**

