



## Zuviel des Guten?

### Ein sinnvolles Getränkeangebot

Unsere Vorliebe für süße Speisen ist evolutionär in einer Überlebensstrategie bedingt: Tatsächlich gibt es in der Natur kaum giftige Substanzen, die süß schmecken. Heute brauchen wir den Grad der Genießbarkeit nicht mehr anhand der Geschmacksrichtungen bitter und süß hinterfragen, der Hang zum Zucker ist uns aber geblieben.

Rund 40 kg Zucker verzehren der/die durchschnittliche ÖsterreicherIn pro Kopf und Jahr. Dies entspricht zirka einem dreiviertel Kilo pro Woche. Das ist doppelt so viel wie die von ErnährungsexpertInnen empfohlene Obergrenze. Eine Person mit einem Energieverbrauch von 2000 kcal pro Tag sollte laut Empfehlung maximal 18 kg Zucker pro Jahr (entspricht ca. 50 g pro Tag) konsumieren. Eine Person mit einem Energieverbrauch von 2400 kcal sollte laut Empfehlung maximal 22 kg Zucker pro Jahr (entspricht ca. 60 g pro Tag) verzehren. Hinzu kommt, dass Zucker leere Kalorien liefert. Denn die Energie, die reiner Zucker und somit auch Süßes und Limonaden aller Art beinhalten, verhilft dem Körper und speziell dem Gehirn, das sich primär von Zucker ernährt, zwar kurzfristig zu einem Leistungsschub, liefert ihm im Gegensatz zu süßem Obst oder zum Beispiel Fruchtsäften keine Vitamine und kaum Mineralstoffe. Bereits mit einem halben Liter Limonade nehmen die Kinder rund 50 g Zucker auf. Werden entsprechende Produkte in der Schule konsumiert, sind die Konsequenzen sowohl für den/die SchülerIn als auch für die PädagogInnen deutlich spürbar: durch den Blutzuckerspiegelanstieg und den damit verbunden Leistungsschub sind die Kinder kurzfristig hoch aktiviert. Dieser Aktivierungsphase folgt jedoch durch die intensive Insulinreaktion des Körpers und den damit verbundenen absinken des Blutzuckerspiegeln bereits nach kurzer Zeit ein Leistungstief.

## Die Auswahl entscheidet

Wie in vielen gesundheitsrelevanten Bereichen kommt es auch bei der Zusammenstellung der optimalen Trinkeinheiten auf die Menge, die Auswahl und die Kombination der gewählten Getränke an. Es ist darauf zu achten, vor allem Produkte mit geringem Energie- aber hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu konsumieren. Bei energieliefernden Produkten gilt es dabei besonders auf Ausgewogenheit und Abwechslung sowie eine entsprechende Balance von Kalorienaufnahme und –verbrauch zu achten.

Eine überwiegende Abdeckung des Flüssigkeitshaushalts mit Trinkwasser ist sehr sinnvoll. Kinder und Jugendliche setzen diese Empfehlung aber nur unzureichend um. ErnährungsexpertInnen empfehlen deshalb neben Leitungs- oder Mineralwasser zu stark verdünnten Fruchtsäften zu greifen und den Konsum von Limonaden oder anderen stark zuckerhaltigen Getränken weitgehend zu vermeiden.



## Was bedeutet dies für Schulen?

Im Gegensatz zu Produkten, denen eine große Menge an Zucker zugesetzt wurde, haben die oben genannten gesunden Getränke den Vorteil, dass sie dem Körper neben der lebenswichtigen Flüssigkeit auch wertvolle und natürliche Mineralstoffe, Spurenelemente und, im Fall von gespritzten Fruchtsäften, auch Vitamine liefern.

Als gesundheitsfördernde Lebenswelt sollten Schulen darauf achten, dass den Kindern und Jugendlichen entsprechende Getränke angeboten werden. Dabei muss an Buffets und Automaten nicht gänzlich auf zuckerhaltige Produkte verzichtet werden. Sehr wohl ist jedoch auf die Quantität des eher ungesunden Angebots wert zu legen. Es macht einen großen Unterschied, ob sich 80 % des Warenkorbes aus ungesunden oder aus gesunden Produkten zusammensetzen. Ideal wäre, wenn sich das Angebot vor allem aus Mineralwasser und gespritzten Fruchtsäften zusammensetzen würde. Geht es darum den Kindern auch süße Alternativen anzubieten, sollte darauf geachtet werden, dass anstelle von herkömmlichen Limonaden auf Produkte zurückgegriffen wird, die weniger als 7,5 g Zucker pro 100 ml enthalten und zugleich auch süßstofffrei sind.

## Hinweis

Beispiele für geeignete Produkte finden Sie in der aktuellen Getränkeliste, die für Sie zum Download bereitgestellt ist.

## Literatur

Elmadfa, I., Freisling, H., Nowak, V., Hofstädter, D. et al. (2009): Österreichischer Ernährungsbericht2008, Wien, 1. Auflage.

Richter A et al: Der aktuelle Lebensmittelverzehr von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus EsKiMo – Teil 2. Ernährungs Umschau (2008) 55: 28–36.