

Kein Zusammenhang zwischen Zuckeraufnahme, Körpergewicht und Körperfettanteil bei Kindern in Europa

Wissenschaftliche Arbeit:

Aumueller N, Gruszfeld D, Gradowska K, Escribano J, Ferré N, Rousseaux D, Hoyos J, Verduci E, ReDionigi A, Koletzko B, Grote V, *Associations of sugar intake with anthropometrics in children from ages 2 until 8 years in the EU Childhood Obesity Project*, Eur J Nutr. 2019 Oct 23. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-019-02107-0>

KURZ & KNAPP

Diese Untersuchung zeigt, dass es keinen Zusammenhang zwischen einer erhöhten Zuckeraufnahme und einem Anstieg des Körpergewichts und der Fettmasse gibt, vorausgesetzt, die Gesamtkalorienzahl der Nahrung bleibt gleich. Die Erkenntnisse basieren auf der Untersuchung von Kindern aus fünf europäischen Ländern im Alter zwischen zwei und acht

Jahren gibt. Die Verzehrsdaten stammen aus dem Childhood Obesity Project und wurden mittels 3-Tage Wiegeprotokoll über 6 Jahre erhoben. Die Aufnahme der einzelnen Nährstoffe wurde mittels Bundeslebensmittelschlüssel berechnet. Insgesamt wurden die Daten von 809 Kindern aus Deutschland, Belgien, Italien, Polen und Spanien ausgewertet. Für eine bessere Vergleichbarkeit wurden die Daten für BMI und FMI auf das Alter und Geschlecht standardisiert (zBMI und zFMI).

DIE STUDIE ...

... HINTERGRUND

In den letzten Jahrzehnten hat die weltweite Adipositashäufigkeit bei Kindern stetig zugenommen. In Europa tritt Adipositas am häufigsten bei Kindern aus den südlichen Ländern auf. Die niedrigste Adipositasrate haben Kinder aus Belgien und Deutschland. Zucker und zuckergesüßte Softdrinks stehen immer noch im Fokus, ein Mitverursacher des ansteigenden Adipositas Trends zu sein. Vor allem zuckergesüßte Getränke haben eine besondere Rolle, da sie weniger sättigen als feste Lebensmittel.

... GEGENSTAND DER UNTERSUCHUNG

In dieser durch die Europäische Kommission geförderten Studie wurde untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen der Gesamtzuckeraufnahme, was alle Einfach- (wie Glukose und Fruktose) und Zweifachzucker (wie Saccharose, Laktose und Maltose) in Lebensmitteln einschließt, dem Body-Mass-Index (BMI, ein Maß für das Körpergewicht) und dem Fat-Mass-Index (FMI, ein Maß für den Körperfettanteil) bei europäischen Kindern zwischen zwei und acht

... ERGEBNISSE

Ein Anstieg von 100 Kilokalorien Gesamtzucker, bei gleichbleibender Kalorienaufnahme, ist mit einem reduzierten zBMI (-0,036, $p = 0,0092$) und einem reduzierten zFMI (-0,049, $p = 0,0124$) assoziiert. Die Ergebnisse sind unabhängig von anderen Faktoren wie dem Geschlecht, dem Herkunftsland der Kinder sowie der elterlichen Bildung. Für die Zuckeraufnahme aus zuckergesüßten Softdrinks und Fruchtsäften gab es keinen Zusammenhang mit dem Körpergewicht und dem Körperfettanteil.

... FAZIT

Diese Studie gibt keine Hinweise darauf, dass eine erhöhte Gesamtzuckeraufnahme bei gleichbleibender Energieaufnahme mit einem Anstieg des Körpergewichts oder des Körperfettanteils bei Kindern assoziiert ist. Sie deutet sogar eher darauf hin, dass ein Anstieg der Gesamtzuckeraufnahme mit einem reduzierten Körpergewicht und reduziertem Körperfettanteil einher geht.

Interessenkonflikt:
Die Autoren geben keinen Interessenkonflikt an.

KOMMENTAR WVZ

Diese Studie zeigt: Die Fokussierung auf einen Nährstoff – Zucker – als Verursacher von Übergewicht und Adipositas ist nicht gerechtfertigt. Man muss die Kalorienbilanz als Zusammenspiel zwischen Ernährung und Bewegung im Auge behalten.

IMPRESSUM

Wirtschaftliche Vereinigung
Zucker e.V.
Friedrichstraße 69 • 10117 Berlin
Tel.: +49 30 206 18 95 -40
Fax: +49 30 206 18 95 -91
www.zuckerverbaende.de

Mehr Infos, Meinungen
und Fakten unter
www.schmecktrichtig.de