

## **Süße Gefahr: Bonn zeigt alarmierende Zuckeraufnahme bei Kindern**

Eine Studie der Uni Bonn zeigt: Kinder und Jugendliche konsumieren trotz Rückgang weiterhin zu viel Zucker. Besorgniserregende Trends.

Die Vorliebe von Kindern für süße Snacks ist ungebrochen: Cola, Gummibärchen und fruchtige Joghurts stehen hoch im Kurs. Allerdings hat eine neue Untersuchung der Universität Bonn alarmierende Ergebnisse zutage gefördert. Trotz eines Rückgangs des Zuckerkonsums im Vergleich zu früheren Jahren nehmen Kinder und Jugendliche immer noch mehr Zucker zu sich, als es gesund wäre. Das wirft Fragen über die Essgewohnheiten der Jüngsten auf.

In der Studie, die die Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen im Altersbereich von 3 bis 18 Jahren analysiert, zeigte sich, dass der Median der Zuckierzufuhr bei rund 11,7 Prozent der täglichen Gesamtenergieaufnahme liegt. Dies überschreitet die Empfehlungen von sowohl der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die einen maximalen Zuckerkonsum von zehn Prozent anraten.

### **Langfristige Datenauswertung**

Die Ergebnisse der Untersuchung stützen sich auf eine umfassende Langzeitstudie, die seit 1985 unter dem Namen „Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed“ (Donald) bekannt ist. Im Rahmen dieser Studie dokumentieren die Teilnehmer über Jahre hinweg, was sie an

drei aufeinanderfolgenden Tagen zu sich nehmen. Von 4.218 erfassten Ernährungstagebüchern, die zwischen 2010 und 2023 gesammelt wurden, analysierten Forscher 751 Protokolle von Kindern und Jugendlichen.

Die Analyse offenbarte signifikante Unterschiede in der Zuckeraufnahme innerhalb der Altersgruppen. Besonders besorgniserregend ist die Erkenntnis, dass junge Menschen im Alter von 6 bis 14 Jahren im Durchschnitt etwa 15 Prozent ihrer täglichen Energiezufuhr in Form von freiem Zucker konsumieren. Studienleiterin Ute Nöthlings erklärt, dass mit zunehmendem Alter die Zuckeraufnahme tendenziell abnimmt.

Die WHO und viele Ernährungsexperten definieren „freien Zucker“ als Zucker, der von Herstellern beigefügt wird oder in Form von Sirup und Fruchtsaftkonzentraten in Lebensmitteln vorkommt. Diese Abgrenzung ist entscheidend, um den Einfluss von verstecktem Zucker, der den Erhalt von gesunden Essgewohnheiten in der Kindheit so herausfordernd macht, zu verstehen.

## **Ursachen und Bedenken**

Die Forscher vermuten, dass der gesunkene Zuckerkonsum auf ein wachsendes Bewusstsein der Eltern und Kinder für die Gesundheitsrisiken von zuckerhaltigen Lebensmitteln zurückzuführen ist. Gleichzeitig könnte die Reformulierung von Lebensmitteln durch Hersteller, die den Zuckergehalt reduzieren möchten, einen positiven Beitrag leisten.

Jedoch gibt es erhebliche Bedenken, dass die erfassten Daten die tatsächliche Zuckeraufnahme möglicherweise nicht realistisch widerspiegeln. Die Studie beruht auf Selbstberichten der Teilnehmer, was dazu führen kann, dass die Studienteilnehmer gelegentlich ihren Zuckerkonsum unterschätzen. Dies lässt Raum für die Annahme, dass der tatsächliche Zuckerkonsum höher sein könnte als in der Studie dokumentiert.

Ein weiteres Problem ergibt sich aus dem Teilnehmerprofil der Studie: Es wurden hauptsächlich Familien mit höherem sozioökonomischen Status erfasst, was bedeutet, dass die Ergebnisse möglicherweise nicht repräsentativ für die gesamte Bevölkerung sind. In diesen Familien könnte das Bewusstsein für gesunde Ernährung stärker ausgeprägt sein, wodurch sich die Ergebnisse verzerren.

Eine gezielte Ernährungsberatung zur Zuckerreduktion fehlte im Rahmen der Studie, was die Notwendigkeit einer umfassenden Aufklärung und Beratung unterstreicht.

dpa/gra

## **Ein dringender Handlungsbedarf**

In Anbetracht der alarmierenden Ergebnisse ist es entscheidend, dass die Gesellschaft und insbesondere die Eltern ein stärkeres Augenmerk auf die Ernährung ihrer Kinder legen. Der übermäßige Konsum von Zucker kann langfristige gesundheitliche Folgen haben und sollte daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Es ist an der Zeit, durch Aufklärung und bewusste Ernährung den hohen Zuckerkonsum einzudämmen und somit einen gesünderen Lebensstil für die Jüngsten zu fördern.

Die Untersuchung zur Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen findet vor dem Hintergrund einer zunehmenden Besorgnis über die gesundheitlichen Folgen von übermäßigem Zuckerkonsum statt. In den letzten Jahren haben verschiedene politische Initiativen versucht, den Zuckergehalt in Lebensmitteln zu reduzieren und die Öffentlichkeit über die Risiken einer hohen Zuckeraufnahme aufzuklären.

Ein Beispiel hierfür ist die Einführung von Zuckersteuern in verschiedenen Ländern, um den Konsum von zuckerhaltigen Getränken zu verringern. Länder wie Mexiko und Großbritannien haben solche Steuern implementiert und berichten von einem

Rückgang des Verkaufs von zuckerhaltigen Getränken. Diese Maßnahmen sollen nicht nur die Gesundheit der Bevölkerung verbessern, sondern auch langfristig die Gesundheitskosten senken.

## **Aktuelle Fachartikel und Veröffentlichungen**

Fachpublikationen haben sich intensiv mit den Auswirkungen eines hohen Zuckerkonsums beschäftigt. Eine Analyse der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat herausgestellt, dass übermäßiger Konsum von Zucker mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung steht, darunter Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Karies. Diese Studien untermauern die Empfehlungen der WHO und DGE zur Reduzierung des Zuckerkonsums.

Zusätzlich wurde festgestellt, dass der Konsum von zuckerhaltigen Getränken, der einen bedeutenden Teil der Zuckeraufnahme ausmacht, in den letzten Jahren tendenziell zurückgegangen ist. Eine aktuelle Erhebung des Max-Rubner-Instituts zeigt, dass der Konsum von Limonade und Fruchtsäften besonders bei Jugendlichen abgenommen hat, was auf ein wachsendes Bewusstsein für gesunde Ernährung hinweisen könnte. Dennoch bleibt die Zufuhr freier Zucker, insbesondere bei jüngeren Altersgruppen, weiterhin eine Besorgnis erregende Entwicklung.

Im Hinblick auf die Unterschiede in der Zuckeraufnahme zwischen verschiedenen Altersgruppen bestätigen die Ergebnisse der Studie der Universität Bonn die Trendanalysen vorheriger Studien. Insbesondere die vorübergehende Zunahme des Zuckerkonsums bei Jugendlichen könnte darauf hindeuten, dass zielgerichtete Maßnahmen, wie Kampagnen zur Ernährungsbildung, notwendig sind, um diesem Trend entgegenzuwirken.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**