

„Zuckeraufnahme bei Jugendlichen: Fortschritte und Herausforderungen im Fokus“

Die Universität Bonn analysiert den Rückgang der Zuckierzufuhr bei Kindern und Jugendlichen, der trotz Fortschritten weiter zu hoch bleibt.

In einer neuen Studie der Universität Bonn zeigt sich, dass der Zuckerkonsum unter Jugendlichen weiterhin ein Besorgnis erregendes Thema darstellt. Während die durchschnittliche Zufuhr von freiem Zucker über die Jahre hinweg konstant zurückgeht, bleibt sie dennoch über den von Experten empfohlenen Werten. Dies wirft Fragen auf über die gesundheitliche Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung und die Wirksamkeit von politischen Maßnahmen zur Reduzierung des Zuckerkonsums.

Ergebnisse der DONALD-Studie

Die Untersuchung, überwacht durch Dr. Ines Perrar und Prof. Dr. Ute Nöthlings am Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften (IEL), analysiert Daten der „Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed“ Kohortenstudie (DONALD). Diese Studie, die seit 1985 Laufenden Informationen zu Ernährung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen erhebt, zeigt, dass die Zufuhr an freiem Zucker seit 2005 kontinuierlich zurückgeht. Die aktuelle Analyse von über 4.200 Protokollen belegt, dass der Zuckerkonsum im Median auf 11,7 Prozent der täglichen Energieaufnahme gesenkt werden konnte, dies jedoch immer noch über den Empfehlungen der WHO liegt.

Warum Zucker wichtig ist

Freier Zucker, zu dem gesüßte Getränke, Honig und Fruchtsäfte zählen, steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl chronischer Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen, dass maximal zehn Prozent der täglichen Energiemenge aus Zucker bestehen sollten. Diese Überlegung ist besonders relevant, um Gesundheitsrisiken wie Fettleibigkeit oder Diabetes entgegenzuwirken.

Unterschiede in der Altersgruppe

Ein auffälliges Ergebnis der Studie ist, dass insbesondere Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren eine überdurchschnittlich hohe Zufuhr erwiesen. Hier lag der Konsum bei 15 Prozent – eine alarmierende Zahl, die auf die Notwendigkeit hinweist, gezielte Maßnahmen zur Aufklärung und Prävention in dieser Altersgruppe zu ergreifen. Die Studienautoren vermuten, dass die Zuckermengen bei älteren Altersgruppen abnehmen, was auf ein steigendes Bewusstsein für die gesundheitlichen Folgen hinweisen könnte.

Politische Maßnahmen und zukünftige Entwicklungen

Die Ergebnisse der Forschung unterstützen die aktuellen politischen Bestrebungen in Deutschland, den Zuckergehalt in Lebensmitteln bis 2025 um mindestens 15 Prozent zu reduzieren. Diese Initiativen zielen darauf ab, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu fördern und den Zuckerkonsum in der Bevölkerung nachhaltig zu senken. Jüngste Entwicklungen zeigen, dass eine Sensibilisierung für die eigene Ernährung in manchen sozialen Schichten bereits erfolgt ist, während andere Familien möglicherweise weiterhin unzureichend informiert sind.

Schlussfolgerung

Die Universität Bonn diskutiert die Ergebnisse als sowohl Erfolg als auch Herausforderung. Während Fortschritte im Zuckerkonsum sichtbar sind, bleibt die Notwendigkeit, insbesondere Jugendliche zu erreichen und über gesunde Ernährungsweisen zu informieren, von entscheidender Bedeutung. Es ist offensichtlich, dass viele Faktoren – von Bildung über Sozialstatus bis hin zu politischen Maßnahmen – eine Rolle spielen, wenn es darum geht, die Zufuhr von freiem Zucker weiter zu reduzieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de