

Nachrichten für Meinungsbildner für **101.919** Abonnenten | 118.144 Meldungen | **35.564** Pressefotos

Volltextsuche

starten
 Verwandte Meldungen

Wassertrinken bremst das Übergewicht

 Weitere Meldungen

Posttraumatische Belastungsstörung: Diagnose mittels Gehirn-Scan

D-Run - Der Coopertest

Stress behindert gute Entscheidungen

10 Jahre Neusiedler See Card

 Sponsored Links

Sie haben die Webseite
Wir haben die Inhalte

Franz Beckenbauer geniesst und .
..
JA, SO WAR ES . .

Belegversand aus SAP: Faxolution for SAP senkt IT-Fixkosten nachhaltig

Unternehmensbeteiligung
SensorDynamics AG

Endlich sind sie da! Die legendären Coca-Cola-Kampagnen!



medienjobs.ch
Alle Jobangebote im Überblick

Journalist

 Werbung

 pte090403020 **Medizin/Wellness, Forschung/Technologie**

Softdrinks machen Menschen dick

Getränke als Kalorienträger problematischer als Essen

Washington DC/Wien (pte/03.04.2009/13:05) - Wer abnehmen will, muss in erster Linie auf zuckerhaltige Getränke verzichten. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health <http://www.jhsph.edu>. Bisher wurden die Getränke als Kalienträger weit unterschätzt und viel mehr Gewicht auf feste Nahrungsmittel gelegt. Wer aber effektiv Gewicht verlieren will, sollte auf die süßen Getränke verzichten. Bei der Studie wurden 810 Erwachsene im Alter von 25 und 79 Jahren über einen Zeitraum von 18 Monaten untersucht. Nach den Erkenntnissen der US-Forscher, die ihre Probanden nach sechs und 18 Monaten gewogen und gemessen hatten und täglich nach den Ernährungsgewohnheiten fragten, waren gezuckerte Softdrinks mit 37 Prozent die wichtigste Quelle der flüssigen Kalorienzufuhr. Der steigende Konsum von Softdrinks stehe auch in Zusammenhang damit, dass die US-Amerikaner gewichtsmäßig in den vergangenen Jahren stark zugelegt haben.



Ein Süßgetränk weniger ist gut zum Abnehmen (Foto: pixelio)

"Die Ergebnisse sind durchaus nachvollziehbar", meint die Ernährungsmedizinerin Sonja Schwinger <http://www.ganzheitlichemedizin.at> im presstext-Interview. Das sei in der Zwischenzeit auch in Europa ähnlich, meint die Expertin. "Insbesondere für die Alpenländer ist das schwer nachvollziehbar, weil es hier das beste Trinkwasser gibt." Die Trinkgewohnheiten sind allerdings stark Generationen-abhängig. Beobachtbar sei, dass Menschen der älteren Generation eher zu einem Glas Wasser oder verdünntem Saft greifen. Jüngere bevorzugen in erster Linie gezuckerte oder künstlich gesüßte Soft- und Energydrinks.

"Das Durstgefühl ist für einen gesunden Stoffwechsel deshalb so wichtig, damit Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden", erklärt die Medizinerin. Viele Menschen würden aber zu wenig Durstgefühl empfinden und zudem noch Getränke zu sich nehmen, die dieses Durstgefühl nur scheinbar stillen. "Wer abnehmen will, muss nicht nur auf die Ernährung achten, sondern auch darauf genug Wasser zu sich zu nehmen." Schwinger betont auch, dass es keine Notwendigkeit gebe, in Schulen Getränkeautomaten mit gezuckerten oder künstlich-gesüßten Softdrinks aufzustellen. "Das ist definitiv der falsche Weg. In Wirklichkeit gehören diese Automaten verboten und gegen Trinkbrunnen mit Wasser ersetzt", so die Medizinerin abschließend im presstext-Interview.

Nach einer vorherigen Studie der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health werden 2015 rund 75 Prozent der erwachsenen US-Bürger übergewichtig oder gar fettleibig sein. "Unter den Getränken waren die gezuckerten Softdrinks die einzigen Getränke, die mit einer signifikanten Gewichtsveränderung sowohl bei im sechs- als auch im 18-monatigen Untersuchungszeitraum in Verbindung standen", so Studienautor Liwei Chen. "Veränderungen im Konsumverhalten von künstlich gesüßten und alkoholischen Getränken wurden umgekehrt mit Gewichtsverlust assoziiert, waren aber statistisch nicht signifikant", erklärt der Forscher. An der Ausarbeitung von Empfehlungen zum Konsum von gezuckerten Softdrinks werde gearbeitet. Erst Ende 2008 hatte eine Studie der Forschungseinrichtung ergeben, dass es in den vergangenen zwei Jahrzehnten zu einer rapiden Zunahme der Konsumation von gezuckerten Softdrinks in den USA gekommen ist. (Ende)

Ihr Premium
Presse Portal



Frische
Ideen
für Ihre
Pressearbeit

presstext

Redakteur: Wolfgang Weitlaner
email: weitlaner@presstext.com
Tel. +43-1-81140-307

[Startseite](#) | [Abo](#) | [Aussendung](#) | [Termine](#) | [Pressefotos](#) | [Fotodienst](#) | [Toplocations](#) | [Archiv](#) | [Produkte](#) | [Corporate](#) | [Kontakt](#)
© 1997-2009 Presstext | [AGB](#) | [Impressum](#) | [Österreich](#) | [Deutschland](#) | [Europa](#)