



**DDF Deutsche Diabetes Föderation e.V.**  
 Nürnberger Str. 16  
 10789 Berlin  
**www.ddf.de.com**  
**E-Mail:** info@ddf.de.com  
**Fon:** 030-12 08 81 70  
**Fax:** 030-12 08 81 72

## Kontakte

### Baden-Württemberg

Beratungstelefon  
 Infos: [www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

### Berlin

Infos: [www.diabetikerbund-berlin.org](http://www.diabetikerbund-berlin.org)

### Hamburg

Infos: [www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

### Hessen

Infos: [www.diabetiker-hessen.de](http://www.diabetiker-hessen.de)

### Niedersachsen

Infos: [www.diabetiker-nds.de](http://www.diabetiker-nds.de)

### Thüringen

Infos: [www.diabetiker-th.de](http://www.diabetiker-th.de)

### Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V.

Infos: [www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

### Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.

Infos: [www.mein-bdkj.de](http://www.mein-bdkj.de)

Mitglied der Diabetiker Allianz



Ein Zusammenschluss der 4 größten Diabetiker-Bundesverbände in Deutschland und ihrer angeschlossenen Landesverbände.



# Diskussion um Softdrinks

Experten warnen heute immer wieder vor dem Konsum von Softdrinks. So fordert die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK), der auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) angehört, weiter verbindliche Maßnahmen gegen den hohen Konsum gezuckerter Softdrinks in Deutschland. In einer Presseinfo kritisierte DANK vor kurzem, dass die Nationale Reduktionsstrategie bis 2025 für Softdrinks nur eine durchschnittliche Reduzierung des Zuckergehalts um 15 % vorsieht. Die Nationale Diabetes-Strategie (siehe S. 63) fordert hingegen eine verbindliche Zuckerreduktion von 50 % für solche Softgetränke.

## Zero-Drinks: null Risiko?

Wie sieht es aber mit Softdrinks aus, die keinen Zucker, dafür aber Süßstoffe enthalten (wie z.B. Cola zero)? Eine aktuelle Langzeitstudie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) untersuchte die Daten von fast 452.000 Männern und Frauen aus der sog. Epic-Studie, die aus 10 europäischen Ländern kommen – neben Deutschland u.a. auch aus Frankreich, Italien, Spanien und Großbritannien. Die bevölkerungsbasierte Beobachtungsstudie kam zu folgendem Ergebnis, wie die Verbraucherzentrale Bayern ([www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)) zusammen-

fasst: Das Sterberisiko von Menschen, die 2 Gläser Softgetränke oder mehr pro Tag (egal, ob mit Zucker oder Süßstoff gesüßt) konsumierten, war um 26 % höher als bei denen, die weniger als ein Glas pro Monat tranken (vgl. *Fazit auf S. 63*). Im Vordergrund der erhöhten Sterblichkeit stehen Herz-Kreislaufkrankungen, wie Herzinfarkte sowie Erkrankungen des Verdauungstrakts. Die Zeitschrift *Diabetes-News (Kirchheim-Verlag)* ergänzt hier, dass das Design als Beobachtungsstudie keinerlei Aussagen über Ursache und Wirkung zulasse. Die Autoren nennen als Limitation zudem den Umstand, dass der Softdrinkkonsum nur ein einziges Mal erfasst wurde, eben zu Beginn der EPIC-Untersuchung (<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2749350>).

Die Diabetiker Allianz (DA) fordert seit Jahren – u.a. gemeinsam mit der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) – vehement die Einführung der Nationalen Diabetes-Strategie, die im Juli 2020 vom Bundestag verabschiedet wurde (*wir berichteten mehrfach*). Die Politik muss nun endlich alle Maßnahmen der Strategie umsetzen, wie etwa die geforderte Zuckerreduktion von 50 % in Softdrinks.

**DR. MED. SVEN BECKER**  
**FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN/DIABETOLOGIE, STELLVERTRETENDER VORSITZENDER DTH, WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT DDF**

## Softdrinks: Fazit zu den Studienergebnissen

Dr. Sven Becker warnt in seinem Interview (siehe rechts) vor der Aufnahme von Softdrinks mit Zucker und mit Süßstoffen. Er bezieht sich dabei auf die Studienergebnisse der Epic-Studie – eine Studie über 8 Jahre mit 451 743 Teilnehmern, beobachtet in 10 europäischen Ländern.

In dieser Beobachtungsstudie wurde ein statistischer Zusammenhang zwischen der Sterblichkeit und dem Konsum von Softdrinks hergestellt. Auch in anderen Studien wurden bereits negative Einflüsse von zuckergesüßten Softdrinks gezeigt. Hierbei wurde vor allem der hohe Energiegehalt und der hohe Insulinanstieg nach dem Trinken in Zusammenhang gestellt.

Wie lassen sich jedoch die Ergebnisse der Softdrinks mit Süßstoff erklären? Hier sind die Wissenschaftler sich noch nicht einig. Es wird diskutiert, ob es negative Einflüsse über die Darmflora geben könnte.

Leider sind solche Beobachtungsstudien letztendlich immer in ihrer Beweiskraft limitiert. Ein statistischer Zusammenhang ist alleine noch kein Beweis. In dieser Studie wurde nach anderen möglichen Einflüssen, wie Rauchen, Alkoholkonsum etc. differenziert – jedoch limitieren die Autoren die Aussagekraft selbst. Sie kritisieren die erste Datenerhebung nach Softdrinkkonsum und sie können unbekannte Einflüsse nicht ausschließen.

**Fazit:** Tatsächlich ist es am besten, wie von Dr. Becker empfohlen, Wasser und ungesüßten Tee oder Schorlen in starker Verdünnung zu trinken. Wer aber mal ein Glas Softdrink mit Süßstoff genießen möchte, muss sich nicht gleich Sorgen um seine Sterblichkeitsrate machen – es zählt letztendlich ein gesunder Lebensstil mit Achtsamkeit und Augenmaß.

**PROF. DR. DIANA RUBIN, VORSITZENDE ERNÄHRUNGS-AUSSCHUSS DER DEUTSCHEN DIABETES GESELLSCHAFT (DDG)**

## Drei Fragen an Dr. Sven Becker

**DDF: Herr Dr. Becker, Sie warnen in Ihrem Beitrag vor dem Konsum von Softdrinks. Können Sie das bitte kurz erläutern?**

**Dr. Sven Becker:** Als Softdrinks werden die klassisch gesüßten Getränke bezeichnet. Ihr Zuckeranteil ist viel zu hoch. Zuckerhaltige Getränke führen zu einer Gewichtszunahme, einem steigenden Risiko für Diabetes mellitus und anderen Erkrankungen. Und sie erhöhen das Verlangen nach mehr Süßem. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten diese Produkte besser meiden. Insgesamt kam die zitierte Beobachtungsstudie zu dem Ergebnis, dass sich bei einem Softdrink-Konsum von nur einem halben Liter täglich das Sterberisiko erhöht.



**DDF: Also ist es besser, auf Zero-Softdrinks oder Light-Getränke auszuweichen?**

**Becker:** Eben nicht! In dieser Gruppe der Studienteilnehmer fiel die Sterblichkeit

sogar am höchsten aus. Bei Zero-Produkten kommen Zuckeraustauschstoffe zum Einsatz, sog. Süßungsmittel. Diese sind bei regelmäßigem Konsum ebenfalls assoziiert mit schweren Herz-Kreislaufkrankungen und Erkrankungen des Verdauungstraktes – und der beschriebenen höheren Sterberate. Light-Produkte enthalten beides, Zucker und Süßungsmittel. Damit ist demnach nichts gewonnen.

Light-Produkte enthalten beides, Zucker und Süßungsmittel. Damit ist demnach nichts gewonnen.

**DDF: Was ist Ihre Empfehlung an unsere Leserinnen und Leser?**

**Becker:** Trinken Sie lieber Wasser und ungesüßten Tee. Entscheiden Sie sich nur gelegentlich für Süßgetränke, dann am besten Saftschorlen im Verhältnis 3:1 (drei Teile Wasser, ein Teil Saft). Auch natürliche, reine Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker. Genießen Sie in Maßen, nicht in Massen.

**Interview: DDF Bundesverband**

## Unterzuckert!

Der 2009 gegründete Bio-Limonade-Hersteller Lemonaid Beverages bekam 2019 Ärger mit dem Hamburger Amt für Verbraucherschutz, weil seine Limetten-Limonade mit 6 Prozent zu wenig Zucker enthält. Die Behörde forderte mindestens 7 Prozent, um das Getränk Limonade nennen zu dürfen. Das Unternehmen wehrte sich mit einer Petition gegen die Zucker-Untergrenze und forderte, dass Limonaden nicht gesetzlich ungesund gemacht werden dürfen. Die Behörde lenkte erfreulicher Weise ein. Im September 2020 drohte erneut Unheil für den Saftladen, wie sie sich selbst nennen, als nunmehr das Bonner Amt für Verbraucherschutz die zu geringe Zuckermenge in der Maracuja-Limonade (5,6 %) kritisierte und weitergehende behördliche Maßnahmen androhte. Das Unternehmen blieb standhaft und protestierte vor dem Bundesernährungsministerium. Wir sind seitens der DDF der Meinung, diese veralteten Vorschriften sind mit der verkündeten Zucker-Reduktionsstrategie nicht vereinbar.

**Weniger Zucker als der Staat erlaubt ...**

Lemonaid schreibt auf seiner Webseite: „... natürliche Lebensmittel aus fairem Handel, mit einem guten Zweck und wenig Zucker. Auf diese Weise haben wir über 50 Millionen Würfel, also 160.000 Kilogramm, weniger Zucker verbraucht, als der Staat erlaubt.“ [www.lemon-aid.de](http://www.lemon-aid.de)

