



Erfrischungsgetränke – Genuss in Balance

Erfrischungsgetränke als Teil einer ausgewogenen Ernährung

Die Rolle von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken bei der Entwicklung von Übergewicht wird immer wieder kritisch diskutiert. Per se gibt es jedoch keine als solche „gesunden“ oder „ungesunden“ Lebensmittel oder Getränke. Dies gilt auch mit Blick auf die insbesondere in den USA derzeit intensiv geführte Übergewichtsdebatte. Maßgeblich kommt es bei der Entstehung von Übergewicht vielmehr auf die Gesamtenergiebilanz an. Nur wenn über einen längeren Zeitraum mehr Energie durch die Ernährung aufgenommen wird als individuell verbraucht bzw. durch Bewegung zusätzlich kompensiert wird, kann Übergewicht entstehen.

Einzelne Lebensmittel – und auch Erfrischungsgetränke – spielen dabei für sich genommen nicht die zentrale Rolle, tragen aber natürlich ebenso zur Gesamtbilanz bei der Kalorienzufuhr bei. Insofern ist der Energieanteil zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke aus Kohlenhydraten unbestritten, jedoch sollte nicht vernachlässigt werden, dass dieser durchaus mit anderen Getränken (wie alkoholische Getränke, Saft oder Kaffee-Milch-Getränke wie z.B. Latte Macchiato) vergleichbar ist. Zum Teil werden sogar durch alkoholische Getränke mehr Kalorien aufgenommen, als durch Erfrischungsgetränke.

Unabhängige Daten belegen, dass es keine Kausalität zwischen dem Konsum von Erfrischungsgetränken und der Entwicklung von Übergewicht gibt. So nimmt der Verzehr zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke mit steigendem Alter ab, während gegenläufig die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas mit dem Alter stark ansteigt.

Bei der Diskussion um die Ausgestaltung der „richtigen“ Ernährung sollte vor allem nicht vernachlässigt werden, dass in diesem Kontext nicht nur Energiezufuhr und Kalorien, sondern auch Lebensfreude und Genuss angesprochen sind. Eine abwechslungsreiche, zugleich aber auch genussvolle Ernährung in Balance trägt zum Wohlbefinden und zur Lebensfreude bei. Dabei sind natürlich individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände zu berücksichtigen. Daraus folgt, dass in diesem Rahmen durchaus (zuckerhaltige) Erfrischungsgetränke als Teil einer ausgewogenen Ernährung konsumiert werden können.

Studien zeigen: Es gibt nicht eine Ursache, sondern viele Faktoren für Übergewicht

Mittlerweile haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die monokausale These widerlegt, wonach vor allem zuckergesüßte Erfrischungsgetränke für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich sein sollen. Auch Studien, die einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken und einer Gewichtszunahme herstellen, können in der Analyse der Ergebnisse dahingehend interpretiert werden, dass sich vor allem die Gesamtenergiebilanz der Teilnehmer insgesamt unvorteilhaft gestaltete.

Ein kausaler Zusammenhang zwischen (krankhaftem) Übergewicht und dem Verzehr von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken ist somit wissenschaftlich nicht belegt. Vielmehr legen die Studien überwiegend nahe, dass für die Entstehung von Übergewicht eigentlich die individuelle Lebensweise in ihrer Gesamtheit entscheidend ist. Auch genetische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen. Die Notwendigkeit zur multikausalen Ursachenforschung bei der Entstehung von Übergewicht ist deshalb inzwischen weitgehend wissenschaftlich anerkannt. Neben einer unausgewogenen Ernährung und einem inaktiven bzw. sitzenden Lebensstil zählen hierzu auch weitere Faktoren wie etwa negativer Stress sowie unzureichender Schlaf.

Mit dieser Erkenntnis geht einher, dass die möglichst frühe und kompetente Vermittlung um die Bedeutung eines Lebensstils in Balance ebenso wie die Vermittlung von Ernährungskompetenz ein tatsächlich entscheidender Beitrag zur erfolgreichen Prävention von Übergewicht ist. Hier liegt es zum einen in der Verantwortung der Lebensmittelwirtschaft und auch der Getränkeindustrie, eine breite Auswahl vielfältiger Produkte mit und ohne Zucker anzubieten. Zum anderen ist gerade bei zuckerhaltigen Getränken eine transparente und verständliche Information über die Nährwerte geboten. Es liegt jedoch auch in der Verantwortung von Elternhaus und Bildungseinrichtungen, das Erlernen eines verantwortungsvollen und bewussten Lebensstils zu fördern.

Nährwertinformation schafft Transparenz und unterstützt eigenverantwortliche Entscheidungen

Zukünftig ist in Europa eine Nährwertkennzeichnung gesetzlich vorgesehen. Auf dieser Basis soll der mündige Verbraucher – fernab von lebensfremden Verboten – selbst entscheiden, welche Produkte seinen Wünschen und situativen Bedürfnissen entsprechen. Schon heute setzen viele Unternehmen der Erfrischungsgetränke-Industrie auf eine sehr umfassende freiwillige Nährwertangabe.

Gerade die national und international aufgestellten Markenhersteller unterstützen bereits jetzt diese Auswahl bestmöglich: Über eine freiwillige und vor allem portionsbezogene Nährwertdeklaration (bei Erfrischungsgetränken liegt die Portionsgröße im Regelfall bei 250 ml) mit Bezugnahme auf den Richtwert für die empfohlene tägliche Zufuhr der elementaren Nährstoffe zeigen sie anschaulich auf einen Blick alle wichtigen Informationen, insbesondere zum Kaloriengehalt. Damit ermöglichen sie eine bewusste und eigenverantwortliche Entscheidungsfindung. Auch zahlreiche regional aufgestellte Hersteller von Erfrischungsgetränken (wie große Mineralbrunnen) setzen bei der Ausgestaltung ihrer Nährwertinformationen auf dieses Konzept.

Darüber hinaus bietet die Branche eine ausgesprochen breite Produktvielfalt an, die sich unter anderem durch das Angebot kleiner und bedarfsgerechter Verpackungen, durch wiederverschließbare Multiportionspackungen sowie insbesondere eine breite Vielfalt an kalorienfreien und -reduzierten Produkten (beispielsweise Mineralwasser oder Light-Getränke) auszeichnet. Gerade die werbetreibenden Markenhersteller achten über unabhängig kontrollierte Selbstverpflichtungen zudem auf ein verantwortungsvolles Marketing.

Aufgrund dieser Transparenz und dem breiten Angebot ist es legitim, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher im Rahmen ihrer individuellen Freiheit eine eigene und freie Entscheidung für ein Erfrischungsgetränk ihrer Wahl treffen. Lebensfreude und Genuss sind dabei Werte, die jeder für sich in eine Balance mit einem ausgewogenen Lebensstil bringen kann und muss.

Ein solcher Umgang mit Lebensmitteln ist möglich, wie es viele Verbraucherinnen und Verbraucher täglich beweisen. Jenseits der Zuspitzung in einzelnen Medien ist der sachlichen Diskussion über die gesellschaftliche Herausforderung im Umgang mit dem krankhaften Übergewicht einzelner Konsumenten zu wünschen, dass sie nicht durch Vermutungen, sondern durch Fakten geprägt wird.

Berlin, im März 2013

Nähere Informationen zur wafg: www.wafg.de