



Der Konsum von Süssgetränken wie Coca-Cola kann zu Diabetes, Übergewicht, Gicht und Karies führen. KEY

## Schon 3,5 Deziliter Limonade erhöhen das Diabetes-Risiko

**Studie** Klare Beweise für die schädliche Wirkung von Süssgetränken

VON CORNELIA DICK-PFAFF

Wer regelmässig stark zuckerhaltige Getränke geniesst, erhöht eindeutig sein Risiko für gravierende Stoffwechselstörungen wie Diabetes. Das bestätigt nun auch eine Metastudie amerikanischer Ernährungswissenschaftler, die die Ergebnisse aus elf Studien zusammenfasst. Die Untersuchung, welche die Forscher im Fachblatt «Diabetes Care» vorstellen, liefert einen Überblick über die Übereinstimmung der Belege aus unterschiedlichen Studien sowie über das tatsächliche Ausmass der Risikosteigerung.

### Diabetes und Bluthochdruck

Die Forscher um Vasanti Malik von der Harvard School of Public Health analysierten für ihre Metastudie-Daten von mehr als 300 000 Teilnehmern verschiedener Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen zuckerhaltigen Getränken und Stoffwechselstörungen wie Diabetes vom Typ 2 und dem so genannten metabolischen Syndrom beschäftigt hatten. Unter dem Begriff metabolisches Syndrom werden eine Reihe von Faktoren wie zum Beispiel Bluthochdruck und Übergewicht zusammengefasst, die entscheidend das Ri-

### Kein Sättigungsgefühl durch Süssgetränke

Das Risiko für Übergewicht wird durch den **täglichen Konsum von Süssgetränken** drastisch erhöht. Verschiedene Studien konnten nachweisen, dass Übergewicht umso häufiger auftrat, je mehr und je öfter Kinder mit **Zucker gesüsste Getränke** zu sich nahmen. Eine Ursache dafür kann laut der **Gesundheitsförderung Schweiz** die fehlende Regulationsmöglichkeit des Körpers sein, da die mit den Getränken aufgenommenen Kalorien kaum mit einem geringeren Appetit bei den folgenden Mahlzeiten kompensiert werden. Die Getränke signalisieren dem Körper weder die happige Energiezufuhr noch hat der Kaloriengehalt der Getränke auf das Sättigungsgefühl einen Einfluss. (BAT)

siko für Herz- und Gefässerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes erhöhen.

Die Studien zeigen auch zusammengefasst ein einheitliches Bild, das klar dazu veranlassen sollte, den Konsum von Limonade und vergleichbaren Getränken einzuschränken. Das Diabetesrisiko steigt mit

nur einer Portion von etwa 0,35 Litern am Tag um rund 15 Prozent. Ein bis zwei Gläser am Tag erhöhen es sogar um 26 Prozent und das Risiko für das metabolische Syndrom um 20 Prozent. Es gibt eine ganze Reihe von Einflüssen, die zur Entwicklung des metabolischen Syndroms beitragen können. Doch der Genuss zuckerhaltiger Getränke wie Limonaden ist einer, der sich leicht verändern liesse und eine enorme Wirkung ausüben würde, wie die Metastudie belegt. «Die Leute sollten sich überlegen, wie viel zuckergesüsste Getränke sie trinken, und sie mit gesunden Alternativen wie Wasser ersetzen, um das Risiko für Diabetes ebenso zu reduzieren wie Übergewicht, Gicht, Karies und Herz-Kreislauf-Erkrankungen», rät Malik.

In den USA, wo am meisten fettleibige Menschen leben, hat der Kampf gegen die Süssgetränke längst begonnen. So will der Bürgermeister von New York, Michael R. Bloomberg, verbieten, dass Sozialhilfebezügler mit ihren Essensmarken, mit denen sie gratis Lebensmittel erhalten, Süssgetränke beziehen können. Damit würden Cola & Co. auf die Stufe von Zigaretten und Alkohol gestellt. Diese dürfen Sozialhilfebezügler schon heute nicht mit «Food Stamps» beziehen.

## Besser keine Erdnüsse in der Schwangerschaft

Babys mit erhöhtem Risiko für Nahrungsmittelallergien entwickeln mit grösserer Wahrscheinlichkeit eine Erdnussallergie, wenn ihre Mütter während der Schwangerschaft Erdnussprodukte assen. Der statistische Zusammenhang zwischen den Erdnussantikörpern im Blutspiegel des Kindes und dem Erdnusskonsum der

Mutter sei allerdings noch kein Beweis für eine ursächliche Beziehung, schreiben amerikanische Forscher im «Journal of Allergy and Clinical Immunology». Weitere Studien seien nötig, um endgültig zu klären, ob werdende Mütter generell auf Erdnüsse verzichten sollten, um das Erkrankungsrisiko zu senken.

«Unsere Studie ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Entwicklung von Vorsorgemassnahmen, die, wenn sie bestätigt werden, helfen könnten, die Belastung durch eine Erdnussallergie zu verringern», sagt Scott Sicherer von der Mount Sinai School of Medicine in New York. (WSA)

### Ratgeber Gesundheit

Heute: Ulrich Büttner, Chefarzt  
Neurologische Klinik Kantonsspital Aarau



gesund  
heit  
aargau

## Immer wieder lästige Schwindelanfälle



Wie auf dem Karussell: Was tun bei Schwindel im Alltag? WAL

**Ich (weiblich, 39), leide seit einem halben Jahr an Schwindelanfällen. Dies, wenn ich am Morgen aufstehe; aber auch nach sportlicher Betätigung – und manchmal auch ohne ersichtlichen Grund. Ich habe dann ein komisches Gefühl im Kopf. Meist legt sich der Schwindel nach einigen Minuten wieder. Mein Blutdruck ist eher tief, liegt aber gemäss Hausarzt noch im normalen Bereich. Was kann ich tun? Wie sieht es mit Autofahren aus?**

Frau C. L. aus S.

Sie sind jung und leiden seit rund sechs Monaten unter einem vermutlich als unsystematisch (ungerichtet) zu bezeichnenden Schwindel. Ihre Beschreibung reicht jedoch zu einer seriösen Einordnung nicht aus. Für mich stellen sich unter anderem folgende Fragen:

1. Sind sie vorgängig völlig gesund gewesen?
2. Haben sie derartigen Schwindel bereits früher gehabt?
3. Ist es nicht vielleicht doch so, dass der Schwindel meist nach Bewegungen auftritt?
4. Ist das komische Gefühl im Kopf nicht am ehesten Folge des Schwindels?

Das komische Gefühl im Kopf, das Sie beschreiben, scheint eher Folge als Ursache des Problems zu sein. Ich vermute bei

Ihnen am ehesten einen gutartigen Lagerungsschwindel, der bei korrekter Untersuchung nachgewiesen und auch gezielt therapiert werden kann. Bis dahin sollte körperliche Aktivität dazu beitragen, dass sich das Gleichgewichtssystem neu einreguliert und somit zu Beschwerdefreiheit führt. Falls dies jedoch nicht eintritt, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als doch einen Schwindelspezialisten aufzusuchen. Eine korrekte Untersuchung des Gleichgewichtes bei Schwindelbeschwerden erfordert häufig auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Fachspezialisten.

Was das Autofahren angeht, können Sie auf diesem Weg keine abschliessende Antwort erwarten. Wenn tatsächlich in Ruhe oder auch schon beim Autofahren Schwindelattacken aufgetreten sind, dürfen Sie vorläufig bis zur Klärung und erfolgreichen Therapie kein Motorfahrzeug führen. Um Ihnen ein wenig weiterzuhelfen, möchte ich Ihnen raten, zu Hause auf dem Bett folgende Lagerung auszuprobieren, um einen Lagerungsschwindel wahrscheinlich zu machen und zu therapieren:

1. Aufrecht sitzend auf dem Bett nach rechts fallen lassen, dann wieder aufrichten und falls Drehschwindel ausbleibt, das Gleiche nach links durchführen. Das kann zur Klärung beitragen und gegebenenfalls auch als Therapie wiederholt werden.
2. Auf dem Bett am Fussende sitzend nach hinten rechts und nach Wiederaufrichten nach hinten links über ein Kissen hinweg rasch fallen lassen. Bei Drehschwindel ähnliche Interpretation wie unter Punkt 1.

### Gesundheit Ratgeber

**Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:**

Ratgeber Gesundheit  
Neumattstr. 1, 5001 Aarau  
Fax 058 200 53 54  
www.gesundheitaargau.ch/ratgeber

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker  
Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG  
Psychiatrische Dienste  
Aargau AG



PATIENTENSTELLE  
AG/SO

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT



## Öffentlicher Publikumsvortrag zum „Jahr der Lunge“

Wenn die Luft ausgeht - Volkskrankheit COPD im Vormarsch

Lungenfachärzte informieren über Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten von COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) und deren Auswirkungen auf die Atemwege.

**Donnerstag, 11. November 2010, 19 Uhr** Anschliessend wird ein Apéro offeriert.

**Kantonsspital Aarau, Haus 1, Hörsaal**

Eintritt frei. Herzlich willkommen!

Infos & Detailprogramm: [www.llag.ch](http://www.llag.ch)



LUNGENLIGA AARGAU

Mit freundlicher Unterstützung von

Kantonsspital Aarau

