

## **Eine hohe Aufnahme von freien Zuckerarten steht nicht im Zusammenhang mit der Entstehung von Adipositas bei Jugendlichen in Europa**

### **Wissenschaftliche Arbeit:**

Sondos M Flieh, Luis A Moreno, María L Miguel-Berges, Peter Stehle et al., Free Sugar Consumption and Obesity in European Adolescents: The HELENA Study, *Nutrients*, 2020 Dec 5;12(12):3747.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3747>

### **DIE STUDIE ...**

#### **... HINTERGRUND**

Adipositas im Kinder- und Jugendalter ist ein weltweites Problem, das mit der Entstehung verschiedener Erkrankungen einhergeht. Adipositas wird unter anderem durch einen zu hohen Verzehr energiedichterer Lebensmittel und zu wenig körperliche Bewegung gefördert. Auch der Verzehr sogenannter „freier Zuckerarten“ wird oft mit der Entstehung von Adipositas in Verbindung gebracht. Daher wird in dieser Studie der Zusammenhang des Verzehrs von freien Zuckerarten aus verschiedenen Lebensmitteln mit der Entstehung von Adipositas bei europäischen Jugendlichen untersucht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert freie Zuckerarten als alle Mono- und Disaccharide, die Lebensmitteln zugesetzt werden, sowie die Zuckerarten, die natürlicherweise in Honig, Sirupen und Fruchtsäften enthalten sind.

#### **... GEGENSTAND DER UNTERSUCHUNG**

Insgesamt wurden 843 Jugendliche aus ganz Europa zwischen 12 und 17 Jahren (davon 51,6 % männlich), die an der sogenannten HELENA-Studie (The Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence Cross-Sectional Study) teilgenommen hatten, für die Auswertung herangezogen. Bei der HELENA-Studie handelt es sich um eine Querschnittstudie, bei der die Verzehrsgewohnheiten der Jugendlichen mittels zwei 24-Stunden-Erinnerungsprotokollen, aber auch anthropometrische Messgrößen wie Körpergewicht und Körpergröße (zur Berechnung des Body-Mass-Index (BMI)) erhoben wurden. Die Jugendlichen kamen aus Griechenland, Deutschland, Belgien, Frankreich, Österreich, Schweden, Spanien und Italien.

#### **... ERGEBNISSE**

Sowohl für männliche als auch für weibliche Jugendliche gab es keinen Zusammenhang der gesamten Aufnahme von freien Zuckerarten sowie der Aufnahme von freien Zuckerarten aus bestimmten Lebensmitteln mit dem BMI. Dabei war die Gesamtaufnahme von freien Zuckerarten bei den männlichen Jugendlichen höher (102,6 g/d  $\pm$  63,74 bzw. 14,26 En%  $\pm$  6,81) als bei den weiblichen Jugendlichen (87,58 g/d  $\pm$  49,71 bzw. 16,03 En%  $\pm$  7,24). Des Weiteren hatten männliche Jugendliche, die freie Zuckerarten eher aus Kuchen, Torten und Keksen aufnahmen, sowie weibliche Jugendliche, die freie Zuckerarten eher aus Frühstückscerealien aufgenommen hatten, eine geringere Wahrscheinlichkeit Adipositas zu bekommen, als Jugendliche, die freie Zuckerarten aus anderen Lebensmitteln aufnahmen. Der Einfluss von anderen Faktoren, die diesen Zusammenhang beeinflussen könnten, wie die Energieaufnahme oder körperliche Aktivität, wurden zuvor herausgerechnet, um die Ergebnisse der Studie möglichst nur auf die Aufnahme von freien Zuckerarten beziehen zu können.

#### **... FAZIT**

Es konnte kein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von freien Zuckerarten insgesamt sowie der Aufnahme von freien Zuckerarten aus bestimmten Lebensmitteln und dem Körpergewicht sowie der Entstehung von Adipositas bei europäischen Jugendlichen ermittelt werden, obwohl diese bei beiden Geschlechtern insgesamt über den Empfehlungen der WHO ( $\leq$  10 En%) lag.

Interessenkonflikt: Die Autoren gaben keinen Interessenkonflikt an.

### **EINORDNUNG WVZ**

**Diese Studie zeigt, dass die Aufnahme von freien Zuckerarten nicht in Verbindung mit dem Körpergewicht sowie der Entstehung von Adipositas steht, auch wenn die Aufnahme oberhalb der Empfehlungen der WHO liegt. Entscheidend für das Körpergewicht ist die Kalorienbilanz. Auf die Bedeutung der Kalorienbilanz für das Körpergewicht weisen auch diverse andere Studien hin – mehr dazu finden Sie in unserer [Broschüre „Zucker und Körpergewicht“](#).**