

Zuckerhaltige Getränke verstärken die Präferenz für Süßes bei Kindern nicht

Wissenschaftliche Arbeit:

Carina Mueller, Gertrude Zeinstra, Ciarán Forde, Gerry Jager, *Sweet and sour sips: No effect of repeated exposure to sweet or sour-tasting sugary drinks on children's sweetness preference and liking*, *Appetite*, 2024 Feb 16.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666324000783?via%3Dihub>

HINTERGRUND:

Es wird viel darüber spekuliert, ob die gezielte Reduktion des Süßgeschmacks in einzelnen Lebensmitteln ein probates Mittel ist, um die individuelle Präferenz für Süßes, insbesondere bei Kindern, zu verringern. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die genauen Faktoren, die diese angeborene Vorliebe für Süßes beeinflussen, nach wie vor weitestgehend unklar sind. Es gibt derzeit keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass die Präferenz für Süßes steigt, je mehr davon gegessen wird. Daher wurde in dieser randomisierten Kontrollstudie untersucht, ob eine vermehrte Exposition gegenüber süßem Geschmack bei Kindern zu einer Veränderung der individuellen Präferenz für Süßes führt.

VERSUCHSAUFBAU:

Die Kinder (4 – 7 Jahre, n = 65) wurden in drei Gruppen geteilt. Über einen Zeitraum von zwei Wochen erhielten zwei der Gruppen jeweils täglich ein süßes oder saures zuckerhaltiges Getränk mit Erdbeergeschmack. Der Zuckergehalt war bei beiden identisch. Einziger Unterschied: Bei dem sauren Getränk wurde der süße Geschmack des Zuckers durch Zitronensäure verborgen. Die dritte Gruppe Kinder galt als Kontrollgruppe: Sie erhielt täglich Wasser. Vor und nach Beginn des Versuchszeitraums sowie zusätzlich zwei Monate danach wurde bei den Kindern die individuelle Präferenz für Süßes erhoben. Dazu erhielten alle Kinder, egal welche Gruppe, verschiedene Zuckerlösungen mit Orangengeschmack (jeweils mit 5 %, 8 %, 14 %, 25 % und 35 % Zuckeranteil) und sollten angeben, welche Lösung ihnen am besten schmeckt. Ziel war es festzustellen, ob eine 14-tägige tägliche Aufnahme eines zuckerhaltigen süßen oder sauren Getränks zu einer Veränderung der Vorliebe für Süßes führte. Ob also die Kinder, welche mehr Zucker aufnehmen später eher eine süßere Zuckerlösung bevorzugen als die Kontrollgruppe, die täglich nur Wasser erhielt. Die Auswahl eines süßen und sauren Getränks sollte ergänzend untersuchen, ob die Süßpräferenz der Kinder möglicherweise beeinflussbar ist, wenn

der süße Geschmack als offensichtlich wahrgenommen wird oder hinter saurem Geschmack verborgen wurde. Zwei Monate nach dem Versuchszeitraum wurde geprüft, ob der beobachtete Effekt aufrechterhalten werden konnte.

ERGEBNISSE:

Die Ergebnisse zeigten, dass es keinen Unterschied machte, ob die Kinder in der Gruppe mit süßen oder sauren zuckerhaltigen Getränken oder der Kontrollgruppe waren. Die ermittelte Süßpräferenz war in allen drei Gruppen zu jedem Erhebungszeitpunkt gleich. Der vermehrte Konsum von Saccharose in einem gewissen Zeitraum hatte also keinen Effekt darauf, welcher Süße-Grad am Ende bevorzugt wurde. Interessanterweise stieg die Süßpräferenz aber insgesamt bei allen drei Gruppen über den Erhebungszeitraum an. Am Ende der zwei Monate mochten alle Kinder also eine süßere Lösung lieber als am Anfang des Versuchs. Da dies aber auch für die Kontrollgruppe mit Wasser galt, konnte ein Effekt durch die gesteigerte Süßexposition in den anderen beiden Gruppen ausgeschlossen werden.

FAZIT:

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die angeborene Süßpräferenz durch vermehrte Zuckeraufnahmen nicht weiter verstärkt werden kann. Einzelne Lebensmittel haben also keinen Effekt auf den Süßgeschmack. **Die Autoren ziehen daher das Fazit: „Die Annahme, dass eine geringere Exposition von Kindern gegenüber süßem Geschmack zu einer geringeren bevorzugten Süße führt und damit den Übergang zu einem geringeren Zuckerkonsum unterstützt, ist eine attraktive, aber unwahrscheinliche Annahme“.**

Interessenkonflikt:

Die Studie wurde durch das Horizon 2020 Finanzierungsprogramm für Forschung und Innovation der Europäischen Union gefördert.

Die Autoren geben keine Interessenkonflikte an.

KOMMENTAR WVZ:

Diese Studie zeigt, dass die vermehrte Aufnahme von Süßem nicht dazu führt, dass sich unsere angeborene Süßpräferenz verändert. Eine Zusammenfassung weiterer Studien zu Süßpräferenz finden Sie in dieser Publikation: [Prinz, 2023 Front Nutr.](#)