

Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen ist in Deutschland weiter rückläufig

Wissenschaftliche Arbeit:

Ines Perrar, Ute Alexy, Ute Nöthlings, *Intake of free sugar among children and adolescents in Germany declines – current results of the DONALD study*, Eur J Nutr, 2024 Jul 5.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-024-03456-1>

HINTERGRUND:

In Deutschland steht der Zuckerverzehr seit Jahren immer wieder im Mittelpunkt ernährungswissenschaftlicher Diskussionen. Häufig wird die Meinung vertreten, dass vor allem Kinder und Jugendliche zu viel Zucker essen, und verschiedene ernährungspolitische Maßnahmen, wie beispielweise die Einführung einer Zuckersteuer werden diskutiert, um den Zuckerkonsum zu reduzieren. Die DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed) untersuchte nun die Entwicklung der Aufnahme verschiedener Zuckerarten (Gesamtzucker, freie Zuckerarten und zugesetzte Zuckerarten*) bei Kindern und Jugendlichen zwischen 3 und 18 Jahren in Deutschland von 2010/2011 bis 2022/2023.

VERSUCHSAUFBAU:

Die DONALD-Studie erfasst seit 1985 Daten über Ernährung, Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel von Kindern und Jugendlichen. In der aktuellen Auswertung wurden alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 18 Jahren berücksichtigt, deren Ernährungsverhalten zwischen 2010 und 2023 durch mindestens ein 3-Tage-Wiege-Ernährungsprotokoll erfasst wurde. Alle von den Teilnehmern verzehrten Lebensmittel und Getränke wurden über drei Tage hinweg gewogen und aufgezeichnet. Durch die Datenerhebung konnte die tägliche Gesamtenergieaufnah-

me und die tägliche Nährstoffaufnahme der Teilnehmer in Energieprozent (E%), einschließlich der Aufnahme von Gesamtzucker, freien Zuckerarten und zugesetzten Zuckerarten erhoben werden.

ERGEBNISSE:

Insgesamt wurden 4218 Ernährungsprotokolle von 751 Kindern und Jugendlichen ausgewertet. Die Daten zeigen, dass die tägliche Aufnahme von Gesamtzucker (26,0 zu 21,0 E%), freien Zuckerarten (16,7 zu 11,7 E%) sowie zugesetzten Zuckerarten (12,0 zu 9,9 E%) zwischen 2010/2011 und 2022/2023 bei allen Studienteilnehmern kontinuierlich abgenommen hat.

FAZIT:

Die Ergebnisse der DONALD-Studie belegen, dass die Gesamtzuckeraufnahme sowie die Aufnahme freier und zugesetzter Zuckerarten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland zwischen 2010 und 2023 deutlich abgenommen hat. Somit setzt sich ein Trend fort, der bereits durch vorherige Analysen der DONALD-Studie seit 2005 identifiziert wurde: Die Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland sinkt.

Interessenkonflikt:

Die Autoren haben keine relevanten finanziellen oder nicht-finanziellen Interessen offen zu legen.

KOMMENTAR WVZ:

Die DONALD-Studie zeigt, dass die Zuckierzufuhr bei Kindern und Jugendlichen seit Jahren kontinuierlich abnimmt.

Die Ergebnisse aus Deutschland spiegeln somit Ergebnisse aus anderen Ländern wider. Erst unlängst zeigten Daten aus Großbritannien, dass die Aufnahme freier Zuckerarten dort seit 2008 rückläufig ist[†]. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

* Als „Gesamtzucker“ werden alle Zuckerarten in der Ernährung, einschließlich solcher, die von Natur aus in Obst, Gemüse und Milch enthalten sind, bezeichnet. Die Definition „zugesetzte Zuckerarten“ umfasst alle Zuckerarten, die bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden. Zu „freien Zuckerarten“ gehören alle „zugesetzte Zuckerarten“ sowie auch solche, die von Natur aus in Honig und Sirup sowie Frucht- und Gemüsesäften und Saftkonzentraten enthalten sind.

[†] Rogers et al. 2024, J Epidemiol Community Health (https://jech.bmj.com/highwire/filestream/184914/file_highwire_adjunct_files/0/jech-2023-221051supp001_data_supplement.pdf).