

Abstract: „Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis“

Einführung

Adipositas im Kindes- und Jugendalter ist ein zunehmendes und dramatisches Gesundheitsproblem und erhöht das Risiko für Adipositas und Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter. Die Entstehung von Adipositas wird vor allem durch den Lebensstil, sowie Ernährung und Bewegung beeinflusst.

Zucker ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Der mögliche Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und der Entstehung von Übergewicht und Adipositas wurde bisher auch schon vielfältig untersucht. So zeigte sich zB., dass ein hoher Konsum von zuckerhaltigen Getränken eine Gewichtszunahme begünstigen kann. Weniger Untersuchungen gibt es in diesem Zusammenhang hinsichtlich der Auswirkungen einer hohen Aufnahme von Süßigkeiten und Schokolade. Vor allem Schokolade enthält neben Zucker auch sehr viel Fett. Daneben werden den im Kakao enthaltenen Flavonoiden auch positive gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben. (zB. Senkung des CVD-Risikos)

Ziel der vorliegenden Studie war die Untersuchung der Hypothese, ob eine hohe Aufnahme von Süßigkeiten zu einem hohen Risiko für Übergewicht, Adipositas und Adipositas-assoziierte Begleiterkrankungen führen kann.

Studiendesign

Über eine Literatur-Recherche wurden passende Studien gesucht.

Gesamt wurden 11 Studien mit 170.260 Probanden für die Meta-Analyse herangezogen. Es wurde untersucht, ob der Konsum von Süßigkeiten mit der Entstehung von Übergewicht und Adipositas assoziiert ist. Charakteristika der 11 Studien:

- Herkunft: 6 europäische Studien, 3 aus dem mittleren Osten, 1 US-Studie und 1 Studie mit Untersuchungen in 34 unterschiedlichen Ländern
- Geschlecht: 10 Studien beide Geschlechter, 1 Studie nur Buben
- Alter: zwischen 2 und 18 Jahren
- Süßigkeiten: 3 Studien nur Schokolade, in den anderen alle Arten von Süßigkeiten
- Ernährungserhebung: FFQs in 6 Studien, andere Fragebögen in 3 Studien, Ernährungstagebuch in einer Studie, 24-Stunden-Recall in einer Studie.

Ergebnisse

Überraschenderweise kam die vorliegende Review und Meta-Analyse zum Ergebnis, dass eine inverse Assoziation zwischen dem Konsum von Süßigkeiten und dem Risiko für Übergewicht und Adipositas besteht. Dh. Probanden die angaben mehr Süßigkeiten aufzunehmen, hatten generell eine geringere Wahrscheinlichkeit an Übergewicht und Adipositas bzw. deren Begleiterkrankungen zu erkranken.

Mögliche Erklärungen für diese inverse Assoziation können sein:

- direkte, kausale, inverse Assoziation in der Bevölkerung: es wird angenommen, dass Menschen die mehr Süßwaren und Zucker essen, gleichzeitig weniger Fett zu sich nehmen. Sie nehmen daher weniger an Gewicht zu, da Zucker weniger Energie liefert als Fett.
- Süßigkeiten machen nur einen kleinen Aspekt der gesamten Ernährung aus. In Amerika beispielsweise: 2,8% der Gesamtenergie, 6,8% der Gesamtzuckeraufnahme. Süße Getränke hingegen machen 31,8% der Gesamtzuckeraufnahme aus.
- Under-Reporting durch Selbstaussfüllen von Fragebögen (die Studienteilnehmer gaben im Fragebogen eine geringere Süßigkeitenaufnahme an, als sie eigentlich wirklich verzehrt haben)

Conclusio

Im Gegensatz zu der häufig kolportierten Meinung, dass ein erhöhter Konsum von Zucker und zuckerhaltigen Produkten die Entstehung von Übergewicht beeinflusst, zeigt die vorliegende Studie keine Evidenz einer positiven Assoziation zwischen der Aufnahme von Süßigkeiten und der Entstehung von Übergewicht, Adipositas und assoziierten Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Im Gegenteil: die Studie kam zum Ergebnis, dass Süßigkeiten bei hoher Zufuhr zwar zahlreiche negative gesundheitliche Auswirkungen bei Kindern und Jugendlichen haben können, dabei aber keinen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht und Adipositas haben. Andere Faktoren der Ernährung haben einen wesentlich deutlicheren Einfluss in diesem Zusammenhang.



Literatur:

C.E. Gasser, F.K. Mensah, M. Russell, S.E. Dunn, M. Wake, Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, American Journal of Clinical Nutrition 2016; 103: 1344-1356