

**Gezuckerte Getränke (200 Wörter, max. 8 Fehler)**

Dass der übermäßige Konsum gesüßter Getränke ungesund ist, weiß man schon länger. Jüngere wissenschaftliche Erkenntnisse weisen nun darauf hin, dass die Zucker enthaltenden Softdrinks schädlicher sind als bis vor kurzer Zeit angenommen. Während die Weltgesundheitsorganisation nicht mehr als 50, am besten aber nur 25 Gramm Zucker pro Tag empfiehlt, beinhaltet ein Liter Cola bereits rund 80 Gramm. So weit, so bekannt. Aus einer aktuellen Studie geht allerdings hervor, dass der tägliche Verzehr von frucht- und haushaltszuckerhaltigen Getränken die dem Körper eigene Fettproduktion dermaßen steigert, dass sie doppelt so hoch ausfällt wie bei Personen, die auf Gesüßtes verzichten.

Die Synthese körpereigener Fette wird also auch durch Fruchtzucker, der gemeinhin als gesund wahrgenommen wird, angekurbelt. Es kommt zur Einlagerung der Fette in der Leber und infolgedessen womöglich zu massivem Übergewicht, Diabetes und weiteren Erkrankungen. Fast jeder dritte Erwachsene hat hierzulande bereits eine Fettleber. Betrachtet man die Gruppe der übergewichtigen Kinder, ist ebenfalls jedes dritte betroffen. Die Forderung der Wissenschaftler lautet deshalb: verbindliches Kennzeichnen ungesunder Lebensmittel, zuckerreiche Getränke höher besteuern und auf Kinder abzielende Werbung für Ungesundes verbieten. Außerdem sollte körperliche Bewegung gefördert werden. Für Verbraucher lautet die Botschaft wohl, dass es am vernünftigsten ist, Softdrinks und Ähnliches weitgehend zu meiden.

**[www.etrainer.de](http://www.etrainer.de) – bestehe deinen Einstellungstest!**