

## ***Cooler Drinks - gar nicht cool***

Softdrinks sind der Renner unter den Getränken. Fanta, Sprite, Cola und Konsorten sind "in aller Munde". Amerikaner trinken mehr Softdrinks als Wasser. Pro Tag trinken sie im Durchschnitt zwei Dosen Softdrinks - Männer, Frauen und Kinder. Doch welche Folgen hat das für die Gesundheit?

***Aber haben Softdrinks nicht ein Gutes, daß wir dadurch viel Flüssigkeit zu uns nehmen?***

Man nehme ein Glas Wasser, füge 12 Teelöffel Zucker hinzu, sowie eine gehörige Portion verschiedener Chemikalien - und heraus kommt ein Softdrink.

Diese zusätzliche, hohe Zufuhr von Zucker in den Softdrinks hat eine Menge unerwünschter Nebenwirkungen, von denen wir hier fünf aufzählen wollen:

- ***Unausgewogene Ernährung.*** Die meisten Softdrinks enthalten zwischen 120 und 180 Kalorien Zucker, aber keinerlei notwendige Nährstoffe. Eine durchschnittliche Frau, die nicht viel Bewegung hat, braucht täglich nur 1.200 bis 1.600 Kalorien, um ihr Gewicht zu halten und gesund zu bleiben. Wenn sie 2-3 Softdrinks trinkt, reduziert sie dadurch erheblich die Menge an Nahrung, die sie zu sich nimmt und gleichzeitig die Menge an wichtigen Nährstoffen. Über einen längeren Zeitraum kann dieses Ungleichgewicht zu ernststen Mangelerscheinungen im Ernährungszustand führen.

Das gleiche gilt entsprechend natürlich auch für Männer, die bei geringer körperlicher Aktivität täglich ca. 1.600 bis 2.400 Kalorien benötigen.

| Wieviele Kalorien TRINKEN Sie pro Tag? |                     |                        |
|--|---------------------|------------------------|
| <b><i>Getränk</i></b>                  | <b><i>Menge</i></b> | <b><i>Kalorien</i></b> |
| Kaffee mit Zucker und Sahne            | 1 Tasse (250 ml)    | 75                     |
| Orangensaft                            | 1 Glas (250 ml)     | 110                    |
| Softdrink, Saft, Saftgetränk           | 330 ml (Dose)       | 140                    |
| Diät-Softdrink (light)                 | 330 ml (Dose)       | 0                      |
| fettarme Milch                         | 1 Glas (250 ml)     | 90                     |
| Vollmilch                              | 1 Glas (250 ml)     | 160                    |
| Milchshake                             | 330 ml              | 425                    |
| Bier                                   | 330 ml              | 150                    |
| Cocktail                               | 1                   | 150                    |
| Mineralwasser                          | 330 ml              | 0                      |

- ***Zusätzliche Fettpolster.*** Wenn die Softdrinks nicht *anstelle* anderer

Kalorien, sondern *zusätzlich* zur normalen Nahrung getrunken werden, werden die überschüssigen Kalorien in Form von Fettdepots im Körper gespeichert.

- **Schwankungen im Blutzuckerspiegel.** Zuckerkalorien entbehren jeglicher Faserstoffe und gehen sehr schnell ins Blut über. Dadurch schießt der Blutzuckerspiegel plötzlich in die Höhe, was eine vorübergehende Energiespritze bedeutet. Mit dem Emporschießen des Blutzuckerspiegels werden gleichzeitig hohe Mengen an Insulin ins Blut ausgeschüttet, um den bedrohlich hohen Blutzuckerspiegel rasch wieder zu senken. Der Energiepegel fällt ebenso rapide ab. Man greift nach einem Softdrink oder einem anderen zuckerhaltigen Snack, um die Energie wieder anzukurbeln und ein Teufelskreis wird in Gang gesetzt. Der Blutzuckerspiegel saust hinauf und hinunter, und das eventuell den ganzen Tag lang.
- **Verzögerte Verdauung.** Wenn ein zuckerhaltiges Getränk in den Magen gelangt, in dem gerade der Verdauungsprozeß anderer Nahrung im Gange ist, wird dadurch die Verdauung verlangsamt, bis die neu hinzugekommenen Kalorien entsprechend "bearbeitet" worden sind. Wenn dies nur ab und an einmal passiert, hat das wahrscheinlich nicht so gravierende Auswirkungen, aber wenn regelmäßig mehrmals am Tag dieser Verdauungsprozeß gestört und unterbrochen wird, verzögert das die gesamte Verdauung und belastet den Magen.
- **Sodbrennen.** Die meisten Getränke verstärken die Säureproduktion im Magen. Gewöhnlich entsteht dieser Säureüberschuß, nachdem das Getränk den Magen verlassen hat, was dann zu Sodbrennen führt.

### ***Einfach auf "light"-Getränke umsteigen! Löst das nicht das Problem?***

Das Zuckerproblem wird dadurch "gelöst", aber damit ist die Geschichte noch nicht zuende. Die meisten dieser Getränke, gezuckert oder nicht, enthalten Konservierungsstoffe, Geschmacksstoffe, Farbstoffe und andere Chemikalien. Einige dieser Substanzen müssen vom Körper entgiftet und ausgeschieden werden. Außerdem können einige dieser Stoffe die empfindlichen Magenschleimhäute reizen. Anstelle von Zucker werden natürlich andere Süßstoffe benutzt, die auch nicht unproblematisch für die Gesundheit sind, wie wir heute wissen.

Die meisten Softdrinks, ob nun "light" oder nicht, enthalten Phosphorsäure, eine sehr scharfe Chemikalie, die auch zum Glasätzen benutzt wird. Wir nehmen schon ohnehin zu viel Phosphat zu uns, und der Körper entledigt sich des überschüssigen Phosphats, indem er es unter Bildung von Calcium-Phosphat-Komplexen durch die Nieren ausscheidet. Wir sind heute zu Recht sehr besorgt über Osteoporose - eine Krankheit, bei der Knochenmasse verlorenght - und die Tatsache, daß jeder phosphathaltige Softdrink zu einem zusätzlichen Kalziumverlust durch die Nieren führt, sollte uns doch zu denken geben. Wer möchte sein ohnehin hohes Risiko durch solche Gewohnheiten zusätzlich erhöhen?

***Wie kann ich auf gesunde und risikolose Art meinen Bedarf an Flüssigkeit decken?***

Wasser ist das perfekte Getränk. Es enthält keine Kalorien, muß nicht verdaut werden, reizt nicht, und ist genau der Stoff, den der Körper braucht, um unsere Lebensfunktionen optimal aufrecht zu erhalten. Wieviel sollten wir trinken? Ein guter Maßstab ist die Farbe unseres Urins: er sollte farblos oder sehr hell sein - das entspricht ca. 6 - 8 Gläsern Wasser pro Tag.