

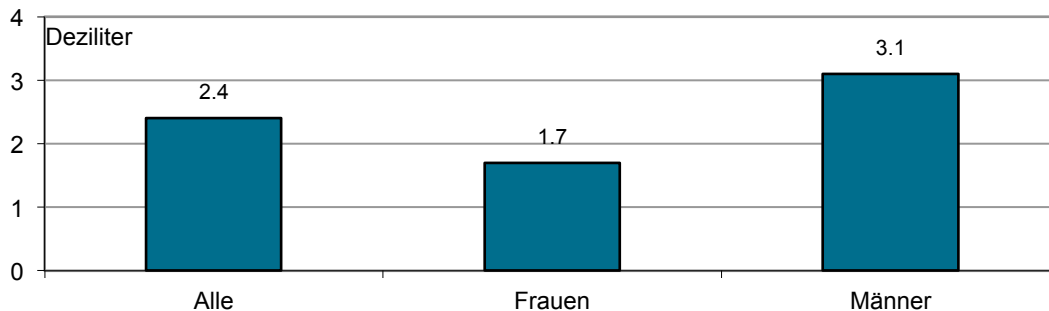
Indikator 2.12: Süssgetränke Erwachsene

Zuckerhaltige Getränke (Süssgetränke) werden in der Diskussion um Ernährung und Übergewicht seit einigen Jahren prominent thematisiert. Gemäss Schopper (2010, S. 19) sind Süssgetränke "kalorienreich und weniger sättigend, als es die gleiche Kalorienmenge in fester Form wäre. [...] In vielen Studien wurde gezeigt, dass die Kalorien der Süssgetränke zusätzlich zu Kalorien von fester Nahrung aufgenommen werden und zudem häufig zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme führen."

Über die Häufigkeit des Konsums von Süssgetränken ist in der Schweiz noch wenig bekannt. Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht weist auf der Grundlage von Detailhandelszahlen der Jahre 2008/09 einen jährlichen Verbrauch ausser Hause von über 70 Litern an Süssgetränken pro Kopf der Bevölkerung aus. Bei der Hälfte dieser Menge handelt es sich um Limonaden, beim Rest um Frucht- und Gemüsesäfte, Energy Drinks und Sportlergetränke (Schmid et al. 2012, S. 68f.). Eine aktuelle Überblicksstudie von Gesundheitsförderung Schweiz (Matzke 2013, S. 71) schätzt den jährlichen Absatz von Limonaden, Eistee, Energy Drinks, Fruchtsäften und Sirup (ohne Fruchtnektare, Fruchtsaft- und Sportlergetränke) im Jahr 2010 auf 126 Liter pro Person.

menuCH, die nationale Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) weist für das Jahr 2014/15 einen täglichen Konsum von 2.4 Dezilitern an Süssgetränken in der 18- bis 75-Jährigen Bevölkerung aus. Gemäss Abbildung A trinken Männer dabei fast doppelt so viele Süssgetränke wie Frauen. Gemessen an allen nicht-alkoholischen Getränken, machen die Süssgetränke bei den Erwachsenen jedoch nur rund 12 Prozent der täglichen Flüssigkeitszufuhr von durchschnittlich rund zwei Litern aus.

A) Täglicher Konsum von Süssgetränken* in Dezilitern, 2014/15



Quelle: menuCH von BLV und BAG gemäss Detailangaben auf der Website: www.blv.admin.ch.

* inkl. Schorle, Energy-Drinks, Eistee, Sirup, zuckerfreie Light-Getränke und alkoholfreie Ersatzgetränke (z.B. Bier, Suure Moscht/Cider etc.).

Datenbasis

menuCH 2014/15 des BLV und des BAG gemäss Website des BLV (www.blv.admin.ch) sowie:

Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studie im Auftrag von BLV und BAG. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Bevölkerungsbefragung 2012 von Gesundheitsförderung Schweiz und Università della Svizzera italiana gemäss:

Dubowicz, A., A-L. Camerini, R. Ludolph, J. Amman und P.J. Schulz (2013): Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Wissen, Einstellungen und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse der Bevölkerungsbefragungen von 2006, 2009 und 2012. (Arbeitspapier 6) Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

Weitere Resultate

Wie Abbildung B zeigt, nimmt der Konsum von Süssgetränken mit steigendem Alter deutlich ab. Zudem zeigen sich sprachregionale Unterschiede in dem Sinne, dass in der Deutschschweiz mehr Süssgetränke konsumiert werden als in der West- und insbesondere der italienischen Schweiz.

Eine interessante Frage, die sich in Zusammenhang mit den Süssgetränken stellt, bezieht sich darauf, ob sich die Bevölkerung der Problematik überhaupt bewusst ist.

Wie Abbildung C zeigt, werden die wenigsten Süssgetränke als unbedenklich eingestuft, wobei sich allerdings gewisse Unterschiede zeigen. Insbesondere bei der Milch (41%) und den Fruchtsäften (36%) ist jeweils über ein Drittel der Befragten der Ansicht, diese könnten ohne Bedenken in grösseren Mengen konsumiert werden. Dagegen vertritt nur eine kleine Minderheit diese Ansicht bei den anderen, in der Abbildung gelb markierten, kalorienreichen Getränken.

Die Detailanalyse der Daten zeigt zudem, dass Männer und weniger gebildete Personen eher etwas "sorgloser" sind, wenn es um Süssgetränke geht. Dieser Befund steht in Einklang mit weiteren Resultaten zum Ernährungsbewusstsein und -verhalten (vgl. Indikatoren 1.1 und 2.1).

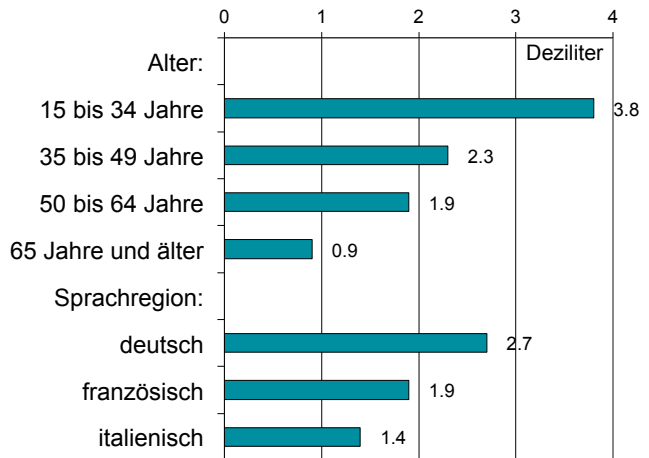
Weitere Informationen:

Matzke, A. (2013): "Entwicklung des Konsums von Süssgetränken, Trinkwasser und Mineralwasser in den letzten 20 Jahren bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz und in ausgewählten Ländern Europas." S. 58-119 in: Schneider, J. (Hg.): Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung und Empfehlungen. Bern, Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Schmid, A., C. Brombach, S. Jacob, I. Schmid, R. Sieber und M. Siegrist (2012): "Ernährungssituation in der Schweiz". S. 49-126 in: Keller U., Battaglia Richi E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C., Stoffel-Kurt N. (Hg.): Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: BAG.

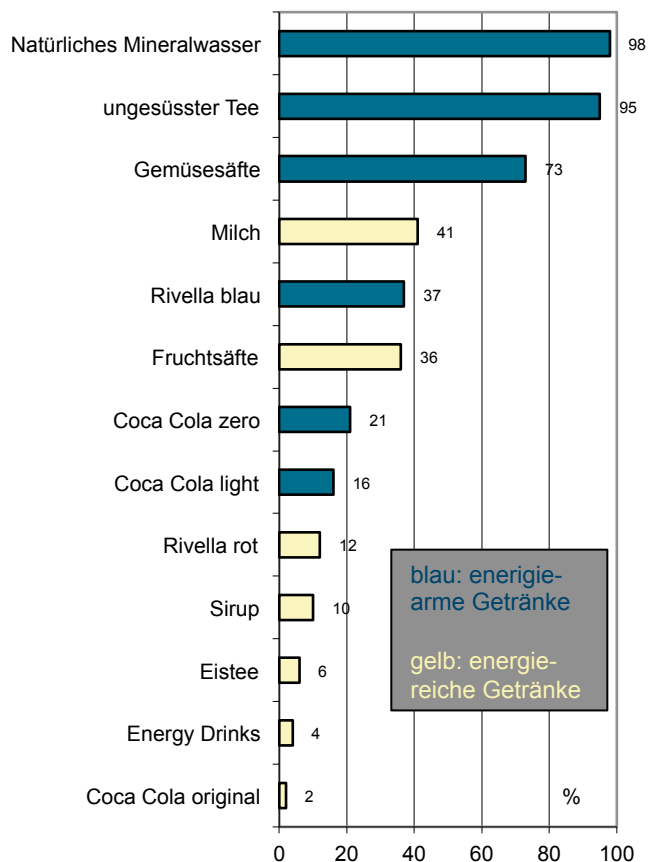
Schopper, D. (2010): "Gesundes Körpergewicht" bei Kindern und Jugendlichen. Was haben wir seit 2005 dazugelernt? Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

B) Zusammenhang zwischen täglichem Süssgetränkekonsum und Alter bzw. Sprachregion, 2014/15 (in Deziliter)



Quelle: menuCH 2014/15 von BLV und BAG, n=2'085.

C) Einschätzung der Unbedenklichkeit des Konsums verschiedener Getränke bezüglich des Körpergewichts durch die Bevölkerung, 2012



Quelle: Bevölkerungsbefragung 2012 von Gesundheitsförderung Schweiz und Università della Svizzera italiana (n=1005). Antworten auf die Frage: „Welche der folgenden Getränke kann man bedenkenlos in grösseren Mengen konsumieren, wenn man nicht zunehmen möchte?“