

dpa - Studie: Softdrinks schaden Kinderknochen

Jugendliche, die oft Limonaden trinken, haben nach einer deutschen Studie weniger mineralhaltige und damit weniger stabile Knochen. Im Alter könne dies eine erhöhte Osteoporose-Gefahr bedeuten, teilte das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) der Universität Bonn mit. Worauf der Effekt zurückzuführen sei, müsse noch geklärt werden. Ein hoher Softdrink-Konsum sei wahrscheinlich auch Ausdruck einer generell unausgewogenen Ernährung, meinen die Forscher, die ihre Ergebnisse im «American Journal of Clinical Nutrition» (Doi: 10.3945/ajcn.2008.26414) vorstellen. «Je mehr derartiger Limonaden Jugendliche zu sich nehmen, desto geringer der Mineralgehalt ihrer Knochen», fasste der Studienleiter Professor Thomas Remer zusammen. «Zumindest bei koffeinhaltigen Softdrinks haben wir eine direkte Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel festgestellt. Worauf genau diese beruht, wissen wir allerdings noch nicht.»

Wer seinen Durst meist mit Cola, Apfelschorle oder Zitronenlimo stillt, nehme jedoch meist weniger Protein mit der Nahrung zu sich. Das bestätigte auch eine weitere FKE-Studie: Wer auf zuckersüße Limonaden steht, bevorzuge oft eine insgesamt kohlenhydratreichere und proteinärmere Kost. Proteine seien aber wichtig für die Knochenentwicklung. Bisher hätten Forscher den negativen Einfluss der Softdrinks eher darauf zurückgeführt, dass die Limonaden Milch als Getränk ersetzen, sagte Studienautor Lars Libuda. «Wir konnten allerdings keinen spezifischen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Knochenmineralgehalt feststellen.»

Die publizierten Daten stammen aus der sogenannten DONALD-Studie des FKE. Darin erfassen die Forscher seit 1985 die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Bei einer Vielzahl von Teilnehmern maßen sie mit einer Computertomografie außerdem den Knochenmineralgehalt. Diese Daten setzten sie in Bezug zum Softdrink-Konsum.

09.12.2008 | dpa