

PRESSEINFORMATION

Wasser gegen Zucker statt Wasser mit Zucker!

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft empfiehlt mehr Wasser zu trinken und auf gezuckerte Softdrinks zu verzichten

- **Ein bewusster Umgang mit dem persönlichen Flüssigkeitshaushalt kann die Diabetesentstehung verzögern beziehungsweise den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.**
- **Weltweite Studien beweisen die Gefahren des Softdrink-Konsums und den Nutzen von Wasser für die Gesundheit.**

(Wien, 22. Februar 2016) – Wasser ist unser wichtigstes Nahrungsmittel. Kein Mensch kann lange ohne Wasser überleben. Wassermangel bringt viele gesundheitliche Risiken und mentale Beeinträchtigungen. Speziell für die Volkskrankheit Diabetes spielt die Wahl des richtigen Getränks eine ganz entscheidende Rolle, um den Ausbruch der Krankheit zu verhindern oder Folgeschäden zu vermeiden.

Wie viel Wasser ist gesund?

Der Mensch besteht zu 65 Prozent aus Wasser. Da er dieses kontinuierlich ausscheidet, muss er es auch regelmäßig und über den Tag verteilt zu sich nehmen. Der Bedarf an Wasser ist unterschiedlich und hängt von vielfältigen Faktoren ab, wie zum Beispiel vom Ausmaß der Bewegung, der Außentemperatur oder dem Anteil an Speisesalz in der Nahrung.

Je nach Alter sollten pro Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilo Körpergewicht aufgenommen werden. Generell wird empfohlen, dass Erwachsene eine Mindestmenge von 1,5 Liter Wasser über Flüssigkeiten pro Tag zu sich nehmen sollten. Da Wasser nicht nur in Getränken enthalten ist, sondern auch in Nahrungsmitteln, wie Obst und Gemüse, kann der zusätzliche Bedarf auf diesem Weg abgedeckt werden.

„Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für Diabetes. Zahlreiche Studien beweisen, dass der bewusste Konsum von Wasser zur Vermeidung von Übergewicht beitragen kann. Dies gilt aber nur für Leitungswasser, Mineralwässer und ungesüßte Tees“, erklärt der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, von der Ambulanz für Lipidstoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz. „Die Wahl des ‚falschen‘ Getränks gegen den Durst kann das Risiko von Übergewicht sogar erhöhen und eine Diabeteserkrankung begünstigen.“

Gezuckertes Wasser ist gefährlich!

Mit Zucker gesüßte Getränke tragen durch ihre Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und ihrem gleichzeitig geringen Sättigungspotenzial zu Übergewicht und Insulinresistenz (einer Vorstufe des Typ 2 Diabetes) bei. Das wurde in den letzten Jahren eingehend untersucht und weltweite Vergleichsstudien beweisen den starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von sogenannten Softdrinks und der Entstehung von Übergewicht, Adipositas und Diabetes.

Experten schätzen, dass der Verbrauch von Softdrinks in den nächsten 5 Jahren weltweit noch um rund 10 Prozent ansteigen wird, was zu zusätzlich zu einem enormen Anstieg der Zahl der Menschen mit Übergewicht und neuen Diabetesfällen führen wird.

„Ein Liter eines Softdrinks hat rund 500 Kalorien, da hat man schon fast eine Leberkäse-Semmel getrunken ohne satt zu sein. Die sogenannten Softdrinks sind gar nicht soft, wenn es um unsere Gesundheit geht, sondern höchst gefährlich. Die einzig richtige Assoziation dieser Zuckerbomben mit dem Begriff ‚soft‘ ist, dass sie den Körper schnell und stark schwabbelig machen.“, so macht OA Dr. Helmut Brath von der Diabetesambulanz des GZ Süd der Wiener Gebietskrankenkasse und Erster Sekretär der ÖDG auf diese Gefahr eindringlich aufmerksam.

ÖDG fordert eine gesellschaftspolitische Diskussion

„Der Gesetzgeber kann Anreize bieten, um den Konsum von Softdrinks zu verringern. Zum Beispiel wird in Mexiko auf Süßgetränke eine Steuer eingehoben. Ähnliche Ansätze waren in Ungarn erfolgreich. Steuern dieser Art könnten zweckgewidmet der Diabetes Aufklärung zur Verfügung stehen, da die Prävention in diesem Bereich immer wichtig war und immer wichtiger wird. Verpflichtende und sichtbare Warnhinweise sind eine weitere Option, um das Thema bewusst zu machen“, erklärt Prof. Toplak „Es geht jetzt darum, einen Diskurs auf politischer Ebene zu starten, um die verschiedenen erprobten Modelle nach Ihrer Tauglichkeit für Österreich zu untersuchen.“

Trinktipps für alle sowie speziell für Kinder und ältere Menschen

Eine gute Grundregel lautet, niemals auf den Durst zu warten, sondern schon davor Wasser zu sich zu nehmen. Wasser sollte immer verfügbar sein. Das erste Glas zum Aufstehen, ein Glas vor und eines zu jeder Mahlzeit und ein letztes Glas vor dem Schlafen gehen. Um auch zwischen den Mahlzeiten den Flüssigkeitshaushalt kontinuierlich aufrecht zu erhalten, empfiehlt es sich, an allen Orten, an denen man viel Zeit verbringt, Wassergläser aufzustellen, sowohl am Schreibtisch als auch neben dem Fernsehsessel. Wer Bewegung macht, verbraucht mehr Wasser, somit gilt die Regel: Kein Sport ohne Wasserflasche!

Trinkrituale können helfen. Ein Schluck vor jedem Telefongespräch zum Beispiel oder ein Glas beim Heimkommen von der Arbeit. Wer mit Wasser Schwierigkeiten hat, kann auch zu ungesüßten Tees greifen oder sein Wasser mit ein paar Tropfen Zitronensaft geschmacklich verfeinern. Prof. Toplak erläutert: „Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfs kann durchaus auch durch Light-Getränke abgedeckt werden, da auch sie beim Kaloriensparen helfen. Hier ist aber zu bedenken, dass die Geschmackswahrnehmung dadurch immer mehr auf ‚Süßes‘ konditioniert wird.“

Diese Gewöhnung an zu viel Süßes ist speziell bei Kindern ein unterschätztes Thema. Der kindliche Körper hat noch einen höheren Wasseranteil (bis zu 70 Prozent). Daher müssen sie besonders gut mit Flüssigkeit versorgt werden. Dr. Brath erklärt: „Bei Kindern ist die Gefahr des übermäßigen Softdrink-Konsums besonders hoch und führte dazu, dass Übergewicht im Kindesalter zu einem massiven Problem geworden ist. Der Typ 2 Diabetes wurde früher als Altersdiabetes bezeichnet, heute sind aber schon Jugendliche davon betroffen. Hier muss sowohl in der Familie als auch in der Schule konsequent Aufklärung betrieben werden und Alternativen zu ‚Softdrinks‘ zur Verfügung gestellt werden.“

Im Alter können mehrere Faktoren dazu führen, dass der Organismus zu wenig Flüssigkeit bekommt. Generell sinkt das Durstbedürfnis im Alter, aber auch die Angst vor zu häufigem Harndrang aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden, Vergesslichkeit oder Schluckstörungen können das Trinkverhalten negativ beeinflussen. Somit ist hier die Bedeutung des Wasserkonsums besonders zu beachten.

Weitere praktische Trinktipps unter <http://www.adipositas-austria.org/pdf/EASO-trink-wasser-sei-gesund.pdf>

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Den Presstext und Fotomaterial finden Sie unter <http://www.publichealth.at/index.php/8-presse/53-wasser-gegen-zucker-statt-wasser-mit-zucker>

Rückfragehinweis:

Public Health PR
Mag. Michael Leitner, MAS
Tel.: 01/60 20 530/91
Mail: michael.leitner@publichealth.at
Web: www.publichealth.at