



## **Fußball-WM: Gespritzte Fruchtsäfte und „saure Radler“ als Alternative für zuckerhaltige Getränke**

**Utl.: „Das gesündeste Getränk ist und bleibt Wasser“**

(Wien, 12-06-2018) Am kommenden Donnerstag wird mit dem Spiel von Gastgeber Russland gegen Saudi Arabien die Fußball-WM 2018 angepfeiffen. Etwas mehr als vier Wochen Zeit, um mit Freunden gemütlich Fußball zu schauen und Public Viewings zu besuchen. Aufregende Spiele, bei denen man durstig wird. Doch Achtung beim Verzehr von süßen Limonaden: Denn die aus der Werbung hinlänglich bekannten Getränke machen wissenschaftlich nachweisbar dick. Das ist das Ergebnis einer Studie am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Zugleich konnte in einer weiteren Studie nachgewiesen werden, dass die Industrie zwischen 2010 und 2017 den Zuckergehalt sowie die Verwendung von künstlichen Süßungsmitteln in Getränken am österreichischen Markt reduziert hat.

„Das gesündeste Getränk ist und bleibt Wasser“, betont Maria Wakolbinger, Ernährungswissenschaftlerin vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Wer aber dennoch nicht auf Geschmack bei Getränken verzichten will, sollte aus gesundheitlicher Sicht Limonaden und Fruchtsäfte mindestens im Verhältnis 1:3 (1 Teil Limo, 3 Teile Wasser) aufspritzen. Ähnliches gilt für den immer beliebter werdenden „sauren Radler“ mit Mineralwasser und Bier.

An einigen Tagen der WM finden drei Spiele an einem Tag statt. Wer also statt Limonade oder purem Fruchtsaft beim TV-Konsum „Gespritztes“ zu sich nimmt, spart enorm an Kalorien. Wakolbinger: „Ein halber Liter Limonade hat im Schnitt etwas mehr als 200 Kalorien bzw. 18 Zuckerwürfel. Mischt man das im Verhältnis 1:3, sind das demnach bei gleicher Menge nur noch 50 Kalorien bzw. 5 Zuckerwürfel.“ Gewöhnt man sich an gespritzte Getränke, wird sich, so Wakolbinger, auch der Geschmack längerfristig umstellen – und damit ein gesundheitlich positiver Effekt einstellen.

Die Industrie hat in Österreich laut SIPCAN-Getränkliste zwischen 2010 und 2017 den durchschnittlichen Zuckergehalt in Getränken um 13,3 Prozent reduziert. Laut Wakolbinger ein Schritt in die richtige Richtung: „Bei uns gibt es in den Supermärkten bereits Alternativen zu stark gezuckerten Getränken, nämlich ein großes Sortiment an gespritzten Limonaden und Fruchtsäften, da sind wir vielen Ländern voraus.“ Eine Zuckersteuer auf Getränke, wie sie in Großbritannien eingeführt wurde, geht der MedUni Wien-Expertin zu wenig weit: „Um wirklich Effekte zu erzielen, müssten davon auch Süßstoffe und Süßungsmittel betroffen sein.“ Es sollten politische Maßnahmen ergriffen werden, die dazu beitragen, einerseits den Zucker-, Fett- und Salzgehalt in Lebensmitteln zu reduzieren und andererseits den Konsum von gesunden Lebensmitteln zu fördern.



Natürlich geht es während der Fußball-WM nicht nur um die Getränke, die man als mitfiebernder Fan zu sich nimmt, denn der Fans liebste Kost ist schwer: Ein halber Liter Bier hat 210 Kalorien, eine ganze Pizza bis zu 900, ein Hamburger kommt pro Portion auf rund 700 Kalorien. Das Sackerl Chips danach kommt nochmal auf über 500 Kalorien – und jede Menge Fett. Damit die „Bikinifigur“ auch bis nach dem WM-Finale am 15. Juli hält, gibt es aber leckere Alternativen, wie die MedUni Wien-Ernährungswissenschaftlerin Karin Schindler betont. Einige ihrer Tipps: „Gemügesticks mit Joghurt-Dips, mageres Fleisch mit Gemüse oder Salat – und statt der fettigen Chips ungesalzene Nüsse.“

### Über SIPCAN

SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges, wissenschaftliches vorsorgemedizinisches Institut wird SIPCAN von einem wissenschaftlichen Expertengremium aus medizinischen und angrenzenden Fachbereichen unterstützt, darunter auch ExpertInnen der MedUni Wien. In den SIPCAN-Checklisten für Getränke und Milch lässt sich leicht vergleichen, was dick macht und was nicht: <https://www.sipcan.at/getraumlkliste.html>.

### Studien:

„Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults: A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies.“ Maria Luger (Wakolbinger), Max Lafontan, Maira Bes-Rastrollo, Eva Winzer, Volkan Yumuk, Nathalie Farpour-Lambert.

DOI: 10.1159/000484566. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29237159>.

„Gradual reduction of free sugars in beverages on sale by implementing the beverage checklist as a public health strategy.“ Maria Luger (Wakolbinger), Manuel Schätzer, Sabine Dämon, Nadine Moser, Karin Blagusz, Barbara Rittmannsberger, Julia Schätzer, Monika Lechleitner, Anita Rieder, Friedrich Hoppichler. DOI: 10.1093/eurpub/cky039.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29554259>.

### Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und  
Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

### **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.