

Gattermig K, Widhalm K

**Für Sie gelesen: Baseline consumption and changes in
sugar-sweetened beverage consumption and the incidence of
hypertension: The SUN project**

Journal für Ernährungsmedizin 2016; 18 (1), 24

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Publiziert & Kommentiert

Sayon-Orea D, Martinez-Gonzalez MA, Gea A, et al.:
Baseline consumption and changes in sugar-sweetened beverage consumption and the incidence of hypertension: The SUN project. *J Clin Nutr* 2015; 3: 1133–1140

ZUCKERREICHE GETRÄNKE UND RISIKO FÜR BLUTHOCHDRUCK

Laut der „American Heart Association“ leidet einer von drei amerikanischen Erwachsenen unter hohem Blutdruck. Weltweit sind ca. 40% der Erwachsenen davon betroffen. Jedes Jahr sterben in etwa 17 Millionen Menschen an einer kardiovaskulären Erkrankung, und ca. 45% davon werden von hohem Blutdruck ausgelöst. Die bedeutendsten Risikofaktoren für Bluthochdruck sind Adipositas, wenig körperliche Aktivität, psychosozialer Stress und schlechtes Ernährungsverhalten (zu viel Salz, Alkohol, usw.). Auch ein hoher Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken scheint mit der Entstehung von kardiometabolischen Erkrankungen assoziiert zu sein. Hinsichtlich ihres Einflusses auf den Blutdruck gibt es derzeit nur wenig wissenschaftliche Daten. Das Ziel der vorliegenden Studie ist es daher, die Assoziation zwischen dem Konsum dieser Getränke und dem Risiko für Bluthochdruck genauer zu untersuchen.

STUDIENDESIGN

Die Untersuchung erfolgte im Zuge der sog. „SUN-Project-Gruppe“ in Form einer prospektiven Kohortenstudie. Aus dieser spanischen Untersuchungsgruppe wurden 13.843 Uni-Absolventen als Teilnehmer für die vorliegende Studie herangezogen. Das Durchschnittsalter war 36,4 Jahre und der durchschnittliche BMI 23,2. Die Erhebung erfolgte über Fragebögen per Mail. Die Aufnahme von gezuckerten Getränken wurde dabei zu Beginn und über 6 Jahre lang alle 2 Jahre erhoben. Als Outcome-Variabel wurde die Inzidenz für Bluthochdruck definiert. Dafür wurde der Blutdruck jeweils im selben Intervall gemessen, und beobachtete Veränderungen wurden der Aufnahmemenge von gezuckerten Getränken gegenübergestellt.

ERNÄHRUNGSASSESSMENT

In Form eines 36-Item-FFQ wurde die Häufigkeit des Verzehrs diverser Lebensmittel und Getränke erfasst. Zu den „mit Zucker gesüßten Getränken“ wurden Co-

la-Getränke, kohlen säurehaltige gezuckerte Getränke (Soft Drinks) sowie gesüßte Fruchtsäfte gezählt. Die Einteilung der Trinkhäufigkeit erfolgte in 3 Kategorien: Nie, < 7 Portionen/Woche, > 7 Portionen/Woche. Untersucht wurde einerseits der Baseline-Konsum, also der gewohnheitsmäßige Verzehr von gezuckerten Getränken vor Beginn der Studie, und andererseits die Veränderung der Trinkgewohnheiten bzw. Trinkhäufigkeit im Laufe der 6 Jahre.

ERGEBNISSE

Teilnehmer, die die meisten gezuckerten Getränke tranken, waren meist jünger, weniger sportlich aktiv und mehrheitlich Raucher. Außerdem nahmen sie in der Regel mehr Nahrungsenergie, Natrium, Magnesium, Koffein, Fleisch und Vollfettmilchprodukte auf. Hingegen konsumierten sie weniger Ballaststoffe, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Magermilchprodukte als jene Teilnehmer, die weniger mit Zucker gesüßte Getränke tranken. Bezüglich des gewohnheitsmäßigen Konsums von gezuckerten Getränken zu Beginn wurden 13.843 Teilnehmer herangezogen. Während des Follow-Ups wurde bei 1308 Probanden ein Bluthochdruck festgestellt. Wenn die Probanden mehr als 7 Portionen pro Woche konsumierten, war das Risiko für einen hohen Blutdruck signifikant höher, als bei jenen Probanden die kaum oder keinen Verzehr

von zuckerhaltigen Getränken berichteten. Hinsichtlich der Änderung des Trinkverhaltens im Laufe des Follow-Ups wurden die Teilnehmer in 3 Gruppen eingeteilt (Zunahme, keine Änderung, Abnahme). Hierfür wurden 9531 Teilnehmer untersucht und es traten 731 Fälle von Bluthochdruck auf. Dabei konnte beobachtet werden, dass Teilnehmer, die die Aufnahme von zuckerhaltigen Getränken erhöht haben, im Vergleich zu jenen, die ihren Konsum nicht verändert oder verringert haben, auch ein um 26% höheres Risiko für Bluthochdruck hatten.

CONCLUSIO

In der vorliegenden Studienpopulation führte sowohl eine generell hohe Aufnahme von gezuckerten Getränken zu Beginn der Studie, als auch das Erhöhen der Aufnahmemengen im Studienverlauf von 6 Jahren, zu einer deutlichen Erhöhung des Risikos für Bluthochdruck. Somit scheint ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von gezuckerten Getränken und der Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Bluthochdruck zu bestehen. Trotzdem fehlt derzeit noch der wissenschaftliche Beweis des alleinigen Effekts von mit Zucker gesüßten Getränken, und daher sind Langzeitstudien mit isolierten Variablen zum besseren Verständnis der Assoziation nötig.

ÖAIE 2016; Gattermig K, Widhalm K

