

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, März 2010

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Soft Drinks und Krebs

Der Frühling naht. Und wieder einmal mögen sich ganz viele Leserinnen und Leser fragen, wie sie ein paar Pfunde loswerden und ihrem Körper nach der kalten Winterzeit etwas Gutes tun können. Hier beginnt schon das Problem: Es nützt nichts, nur ein paar Monate auf das Essen zu achten und danach wieder zu „sündigen“. Dieses Verhalten hat einen Boomerang-Effekt, macht dick und aufgrund des Abnehm-Stresses im Frühling auch noch unzufrieden. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, mit kleinen, aber andauernden Verhaltensänderungen das Gewicht positiv zu beeinflussen und erst noch Krankheiten vorzubeugen.

Eindeutige Sündenböcke in der Ernährung sind Soft Drinks und Fruchtsäfte. Soft Drinks gehören zu den grössten Zuckerquellen in unserer Nahrung. Sie belasten den Körper mit überflüssigen Kalorien. Warum also nicht die gezuckerten Getränke mit künstlich gesüssten ersetzen? Das tut überhaupt nicht weh. Das gleiche gilt für Fruchtsäfte, die punkto Kalorien nicht weniger stark ins Gewicht fallen.

Und jetzt kommt etwas, das bezüglich Soft Drinks (nicht die kalorienarmen) und Gesundheit hellhörig macht: Forscher in Singapore haben herausgefunden, dass zuckerbefrachtete Soft Drinks das Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, deutlich erhöht. Zudem erhöht ein Soft Drink pro Tag das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 40 Prozent, bei zwei pro Tag sind es schon 80 Prozent. Diabetes ist eine Krankheit, die die Lebensqualität langsam zerstört. Lohnt es sich, diese Risiken in Kauf zu nehmen, nur

um täglich ein bis zwei Gläser Fruchtsaft, Cola oder Red Bull trinken zu können?

Es macht also durchaus Sinn, immer wieder mal über die Bücher zu gehen und zu überlegen, was wir unserem Körper zuführen. Denn was wir konsumieren, hat immer Auswirkungen auf unsere Gesundheit – und leider auch auf das Gewicht.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.