Wer als Kind viel Zucker und Fett konsumiert, trinkt als Jugendlicher häufiger Alkohol

20.11.2018 - Kinder, die viel zucker- und fettreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, haben im Vergleich zu Kindern, die sich fett- und zuckerarm ernähren, ein deutlich erhöhtes Risiko, als Jugendliche regelmäßig Alkohol zu konsumieren. Das ist das Ergebnis einer im Fachmagazin Public Health Nutrition veröffentlichten Studie, an der zehn europäische Institutionen unter Federführung des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS beteiligt waren. Die Studie wurde im Oktober 2018 in Lissabon von der European Society for Prevention Research (EUSPR) als herausragende Forschungsleistung mit dem EUSPR Presidents‘ Award ausgezeichnet.

ThorstenF/ Pixabay

Ob Burger, Pizza, Bratwurst oder Softdrinks – was Kindern (und auch vielen Erwachsenen) besonders schmeckt, ist häufig ungesund, weil es hohe Mengen Fett und Zucker enthält. Für Süßes haben gerade Kinder ein angeborenes Verlangen, das seine Wurzeln in der menschlichen Evolution hat und in einer urzeitlichen Welt des Mangels die für das Wachstum nötige Energiezufuhr sicherstellen soll. Beim Fett spielen ähnliche Mechanismen eine Rolle. Zudem sind Fette gute Geschmacksträger, von denen sich auch viele Erwachsene gern verführen lassen.

Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass der Konsum von Zucker und Fett zu Sucht- oder suchtähnlichem Verhalten führen kann. Anders als bei vielen Drogen ist es bei fett- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln keine einzelne suchtfördernde Substanz, die Suchtverhalten auslöst. Jedoch kann offenbar schon die bloße Präferenz dafür zu Suchtverhalten – also zu Überkonsum, Kontrollverlust und gierigem Verlangen, sogenanntem „Craving“, führen.

Ein europäisches Studienteam, zu dem Leonie-Helen Bogl, Hannah Jilani und Professor Wolfgang Ahrens vom BIPS zählen, wollte nun wissen, ob es einen direkten Zusammenhang zwischen der Nahrungsmittelpräferenz in der Kindheit und dem späteren Konsum der am meisten verbreiteten Droge Alkohol gibt. Sprich: Greifen Kinder, die viel Zucker

© LUMITOS AG

und Fett zu sich nehmen, als Heranwachsende auch häufiger zur Flasche?

Die Antwort auf diese Frage lieferten Daten, die im Rahmen der europäischen IDEFICS/I.Family Kohortenstudie erhoben wurden. Bei der vom BIPS geleiteten IDEFICS-Studie wurden mehr als 16.000 Kinder im Alter von 2 bis 9 Jahren in acht europäischen Ländern (Belgien, Deutschland, Estland, Italien, Spanien, Schweden, Ungarn und Zypern) untersucht, um den Einfluss von Ernährung und Lebensstil auf ihre Gesundheit zu erforschen. Im Rahmen der ebenfalls BIPS-geführten Folgestudie I.Family wurde ein großer Teil der Kinder – nun zwischen 7 und 17 Jahre alt – zu einem späteren Zeitpunkt erneut untersucht. Darüber hinaus wurden auch Familienmitglieder befragt.

Das Team um Studienerstautorin Kirsten Mehlig von der Universität Göteborg in Schweden wertete diese Daten nun aus. Das Ergebnis: Wer als Kind viel zucker- und fettreiche Nahrungsmittel konsumiert hat, trinkt später als Jugendlicher deutlich häufiger regelmäßig Alkohol als die Vergleichsgruppe. Dieses Muster fand sich bei beiden Geschlechtern und in allen untersuchten Ländern. Zwar haben die familiären Lebensumstände der Kinder – also etwa Einkommen und Bildungsstand der Eltern – Einfluss auf die Qualität der Ernährung, den positiven Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und späterem Alkoholkonsum konnten sie allerdings nicht erklären. Die Gründe dafür müssen daher andere sein.

Bei Versuchstieren konnte in der Vergangenheit nachgewiesen werden, dass sich zum Beispiel das Verlangen nach Fett und Alkohol gegenseitig verstärkt. Möglicherweise wird also durch eine fett- und zuckerreiche Ernährung im Kindesalter ein grundsätzliches Verlangen nach Sucht erzeugenden Stoffen „erlernt“, das sich in späteren Jahren etwa in erhöhtem Alkoholkonsum manifestiert. Ein dem zugrundeliegender neurologischer Mechanismus konnte mit den verfügbaren Daten jedoch nicht identifiziert werden.

Die Studienergebnisse machen allerdings deutlich, wie stark ungesunde Ernährungsgewohnheiten im Kindesalter das Leben und dabei vor allem die Gesundheit im Erwachsenalter negativ beeinflussen können. Es ist daher aus Sicht der Studienautorinnen und –Autoren enorm wichtig, mithilfe von politischen Maßnahmen das Bewusstsein der Öffentlichkeit für die Auswirkungen ungesunder Ernährung zu schärfen und Produktion und Vertrieb ungesunder Nahrungsmittel stärker zu regulieren – etwa mit einer Zuckersteuer. Die Erkenntnisse der Studie zeigen zudem, wie wichtig es ist, die Probandinnen und Probanden über längere Zeiträume wissenschaftliche zu begleiten. Nur so lassen sich die langfristigen Folgen verschiedener Lebensstile identifizieren. Deshalb plant das Forschungsteam für das Jahr 2019 eine erneute Befragung der dann 12 bis 22 Jahre alten Studienteilnehmenden.

Originalveröffentlichung:

Mehlig K, Bogl LH, Hunsberger M, Ahrens W, De Henauw S, Iguacel I, et al. Children’s propensity to

© LUMITOS AG

consume sugar and fat predicts regular alcohol consumption in adolescence. Public Health Nutr. 2018 Aug 24:1-8.

© LUMITOS AG