

Die NutriNet-Santé-Zusammensetzungstabelle (eine prospektiven Kohorten-Studie) enthielt 97 zuckerhaltige Getränke und 12 künstlich gesüsste Getränke. Die Gruppe der zuckerhaltigen Getränke bestand aus allen zuckerhaltigen Getränken, die mehr als 5% einfache Kohlenhydrate enthielten, sowie 100% Fruchtsäften (ohne Zuckerzusatz). Es umfasste alkoholfreie Getränke (kohlenensäurehaltig oder nicht), Sirupe, 100% Saft, Fruchtgetränke, zuckergesüsste Heissgetränke, zuckerhaltige Getränke auf Milchbasis, Sportgetränke und Energiegetränke. Der mittlere Zuckergehalt für zuckerhaltige Getränke betrug 10,7 g / 100 ml. Die Gruppe der zuckerhaltigen Getränke wurde dann in 100% Fruchtsäfte (mittlerer Zuckergehalt 10,3 g / 100 ml) und zuckerhaltige Getränke mit Ausnahme von 100% Fruchtsäften (mittlerer Zuckergehalt 10,9 g / 100 ml) unterteilt. Die Gruppe der künstlich gesüsten Getränke umfasste alle Getränke, die nicht nahrhafte Süsstoffe enthielten, wie Diät-Erfrischungsgetränke, zuckerfreie Sirupe.

Ergebnisse: Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken war signifikant mit dem Risiko für Gesamtkrebs assoziiert. Der Konsum künstlich gesüsster Getränke war nicht mit dem Krebsrisiko verbunden. In bestimmten Unteranalysen war der Verzehr von 100% Fruchtsaft signifikant mit dem Risiko für Gesamtkrebs verbunden.

Schlussfolgerungen: In dieser grossen prospektiven Studie wurde der Konsum von zuckerhaltigen Getränken positiv mit dem Risiko für Gesamtkrebs und Brustkrebs in Verbindung gebracht. 100% Fruchtsäfte waren auch positiv mit dem Krebsrisiko verbunden. Diese Ergebnisse müssen in anderen prospektiven Studien in grossem Massstab repliziert werden. Sie legen nahe, dass zuckerhaltige Getränke, die in westlichen Ländern weit verbreitet sind, einen veränderbaren Risikofaktor für die Krebsprävention darstellen könnten.

Lesen Sie hier weiter: <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l2408>

Frische selbstgemachte Säfte sind gesund, jedoch Gemüsesäfte. Frische Früchte – vor allem alte Sorten – sind auch gesund. Die modernen hochgezüchteten Früchte sind übersüsst und nicht gesund. Trinken Sie nur wenige oder gar keine

Obstsäfte, und schon gar keine gekauften.