

## Kultgetränk Softdrinks

Softdrinks genießen in Deutschland eine immer größere Beliebtheit. Getränkekonzerne haben diese Nachfrage längst erkannt und produzieren immer mehr und neuere Varianten der Erfrischungsgetränke. Die Regale in Supermärkten sind voll damit und verdrängen herkömmliche Getränke auf die hinteren Plätze. Vor allem in warmen Sommermonaten stehen sie weit oben auf der Beliebtheitsskala. Obwohl Limonaden, die besonders große Mengen an Zucker enthalten, ernste Gesundheitsprobleme verursachen können, gelten sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen als Lieblingsgetränk. Besonders häufig werden sie in Schulen konsumiert und haben dort längst Milch als Getränk Nummer Eins abgelöst.

Viele Schulen schließen mit Softdrink-Konzernen Verträge ab, die sie dazu verpflichten, eine jährliche Mindestbestellmenge abzunehmen. Dadurch werden Schüler zum einen zum Kauf ermuntert und auf der anderen Seite Schulen subventioniert.

In jeder Dose sind etwa zehn Teelöffel Zucker enthalten, was schon über dem normalen Tagesbedarf des Zuckergehaltes liegt. Allein 150 Kalorien sowie eine Reihe von Lebensmittelfarbe und Koffein beinhaltet eine einzige Büchse. Diese sogenannten „leere Kalorien“ werden im Körper zu Fett umgewandelt, was schließlich zu Übergewicht führen kann. Wer täglich mehrere solcher Drinks zu sich nimmt, steigert somit nicht nur automatisch das Risiko auf Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzinfarkte, erhöhten Blutfetten sowie einem gestörten Zuckerstoffwechsel, sondern fügt auch seinen Zähnen aufgrund der enthaltenen Phosphorsäure erhebliche Schäden zu. Bei Softdrinks ist der Säuregehalt etwa 100.000 Mal höher als bei Wasser! Durch diesen hohen Gehalt wird der Zahnschmelz angegriffen und die Zähne gelblich verfärbt. Zuviel Säure kann zudem Magenschmerzen verursachen und auf lange Sicht die Magenschleimhaut zersetzen.

Zusätzlich steigern gesüßte Getränke die Lust auf Süßigkeiten. Diabetes, Übergewicht bis hin zum Herzinfarkt sind nicht selten Ursache von zu viel Zuckeraufnahme.

Auf Partys und in Discotheken sind Softdrinks mit Alkohol gemischt zwar oft der Renner, stellen jedoch gefährliche Cocktails dar. Da der süßliche Geschmack den Alkohol kaum oder sogar überhaupt nicht mehr schmecken lässt, wird die Wirkung von vielen unterschätzt. Ein zu großer Konsum kann nicht nur zu leichter Reizbarkeit, Aggressivität sowie Nervosität führen, sondern auf Dauer auch abhängig machen.

Auch Diät- oder Light-Getränke, die einen geringen Zuckeranteil versprechen, sind alles andere als gesund. Aufgrund des darin enthaltenen Aspartam können Drüsenstörungen hervorgerufen werden. Gefühlsschwanken, Epilepsie und sogar Hirntumore werden damit in Verbindung gebracht.

Um zu verhindern, dass bei hohen Temperaturen der Körper austrocknet oder Kreislaufschwächen auftreten, muss besonders im Sommer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Dabei sollten jedoch vor allem kalorienarme und ungesüßte Getränke zu sich genommen werden. Natriumreiches Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtschorlen sind besonders gut geeignet. Alkohol hingegen belastet den Kreislauf und erhöht die Ausscheidung von Wasser. Der Verzehr von Obst und Gemüse trägt ebenfalls dazu bei, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Diese liefern nicht nur genügend Flüssigkeit, sondern beinhalten auch noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.